

# Mijn schema voor de marathon van Rotterdam

Na eindelijk zo goed als hersteld te zijn van een 2e achillespeesblessure kan ik eindelijk beginnen met de voorbereiding op de marathon van Rotterdam, hetgeen mijn marathondebuut moet worden. Hier volgt ie. Staat niet volledig vast, en als iemand nog goede tips of verbeteringen heeft, dan hoor ik het graag. Ik moet me beperken tot maximaal 3 trainingen per week (en zal soms proberen adhoc een 4e technische looptraining op vrijdagavond in te plannen). Ik ben geen avondloper dus na werktijd een 'normale' training afwerken zie ik niet zitten. Wel wil ik zoveel mogelijk de maandagavondtraining van onze loopgroep gaan bijwonen, om ook nog een beetje aan snelheid te kunnen werken (intervalletjes enzo). Het beoogde marathontempo is 5'40"/km om zodoende naar een eindtijd van net onder de 4 uur uit te komen en daar wil ik veel trainingen op afstemmen. De afstand uitbouwen op dit beoogde tempo en zo vlak mogelijk lopen.

Rond de Astrearun kan het nog wat veranderen, omdat ik nog niet weet of ik daar voor de korte afstand ga of toch een PR-poging wil doen op de halve marathon. Dat is afhankelijk van hoe mijn snelheid weer wat toeneemt, want de basissnelheid is nu (medio december) wat weg. Na aanleiding van een paar reacties: de weken waarin ik zowel een loopgroeptraining als duurloop op woensdag heb staan, zal dit in de praktijk betekenen dat ik 1 van beide doe en dan het vaakst de duurloop op woensdag om toch wat rust in te bouwen. Wellicht dat ik de woensdagduurloop ook nog wat inkort. Kan wel weer langer worden als de zaterdagtraining voorafgaande om wat voor reden dan ook uitvalt.

## Week 1:

zo 9-dec: 6,2km in 5'38"/km

wo 12-dec: viel uit vanwege verkoudheid. Planning was 9-10km.

## Week 2:

zo 16-dec: 12km (5'40"/km). Uiteindelijk 5'36"/km in de range 5'29-5'43".

wo 19-dec: 15km (5'40"/km). Uiteindelijk 15,23km op 5'38"/km in de range 5'33-5'41".

## Week 3:

di 25-dec: 16km (5'40"-6'/km). Uiteindelijk 15,1km op 5'53"/km)

wo 26-dec: of do 27-dec: 14km (5'40"/km, kan ook beide dagen worden om wat calorïën te verbranden). Uiteindelijk beide dagen een korter stuk gelopen maar in totaal 13,4km)

vr 28-dec: 12km (sneller, evt. interval) . Deze geskipt om even wat rust te nemen na 3 hardlooptdagen.

#### Week 4:

ma 31-dec: 18km (5'40"/km). Verplaatst naar 30 december. En toen 21,2km gelopen op 5'53"/km in de range 5'29" t/m 6'15".

Op 31 december lopen mijn geplande kilometers 10 achter met het gelopen aantal voor de voorbereiding.

wo 2-jan: 20km (5'40"-6'/km) Uiteindelijk: 21,4km (5'39"-5'58"/km) dus mooi volgens planning.

#### Week 5:

zo 6-jan: 20km (5'40"-6'/km) Uiteindelijk 19km waarvan 17km met een aantal leden van de loopgroep

ma 7-jan: loopgroeptraining (meegelopen met groep 2 met wat intervalletjes in het Noorderplantsoen)

wo 9-jan: 20km (5'40"-6'/km) vervallen, en verplaatst naar donderdag en toen 16,3km gelopen (5'28"-5'54"/km).

#### Week 6:

zo 13-jan: Niet op de planning, maar 8,2km gelopen (5'14"-5'30") en dat na 4 dagen Eurosonic-Noorderslag

Tussenstand aantal kilometers: 156 en dat is 3 meer dan de planning.

Nog 487km te gaan volgens mijn schema.

ma 14-jan: loopgroeptraining (vervalt)

wo 16-jan: 15km (5'25"/km) Uiteindelijk 16,3km (zelfde rondje als 10 januari) in de range 5'31"-5'44", dus mooi vlak. Gelopen bij -7 met weinig wind.

za 19-jan: 20km (georganiseerde Road2Rotterdam-duurloop, maar heb ik vervangen door eigen loop van 20km bij -3 met harde oostenwind)

#### Week 7:

ma 21-jan: loopgroeptraining werd duurloopje in de sneeuw

wo 23-jan: 16km (5'40"-6'/km) Deze is niet doorgegaan vanwege zieke dochter. In de plaats daarvan de loopgroeptraining gedaan in groep 1. Vanwege de sneeuw een korte training maar wel snel

#### Week 8:

zo 27-jan: 16km (wedstrijd: 10 EM van Uithoorn). Zaterdagmiddag kwam het bericht dat deze gecancelled werd vanwege de te verwachten weersomstandigheden

ma 28-jan: loopgroeptraining. Omdat ik hier niet heen kon aan het eind van de middag, begin van de avond 17km op redelijk tempo (5'35" gemiddeld) gelopen

wo 30-jan: 22km (5'30"-6'/km) Ging niet door, omdat kids geen school hadden vanwege stroomstoring, 's avonds naar de looptraining gegaan omdat tennisles van Inge vanwege harde wind niet doorging. ;-)

#### Week 9:

zo 3-feb: De ingehaalde 22km (is 22,5km geworden) van afgelopen woensdag met kilometertijden tussen 5'30" (begin, te snel) en 6'12", gemiddeld 5'57"

ma 4-feb: loopgroeptraining (niet doorgegaan)

wo 6-feb: 15km (5'20"-5'45"/km) Uiteindelijk in 1,5 uur 16,32km gelopen met kilometertijden tussen 5'21" en 5'43", met negatieve split op 10 mijl  
za 9-feb: 25km (georganiseerde Road2Rotterdam-duurloop) Niet de georganiseerde gelopen, maar zelf een 25km ivm waakdienst en niet al te lang weg wilde zijn. De 25km ging weer wat te snel. Alle kilometers onder de 6 minuten en voor het eerst een getletje gebruikt. In de 25e km nog een 'eindsprintje' ingezet.  
Tussenstand: 299km gelopen in de afgelopen 9 weken. En da's 19km meer dan op de planning stond. Geeft me nog wat marge dus. Nog 328km te gaan volgens het schema.

#### Week 10:

ma 11-feb: loopgroeptraining (geskipt)  
wo 13-feb: 15km (5'35"-6'/km) Stond een wat rustigere 15km op het programma, maar ben wat vlotter vertrokken en hield dat vast. Dook op de 10mijl met 1:26:00 onder mijn officiële PR van 1:26:36. Gemiddeld 5'21"/km en keurig vlak (tussen 5'12 (eindsprintje) en 5'26).  
za 16-feb: 27,5km (6'00"/km) Is 27,62km geworden met een gemiddelde van 5'52". Net het afstandsrecord van 27,77km niet gehaald. Wel na 25 kilometer door kunnen rennen, en dat lukte me vorig jaar nog niet.

#### Week 11:

ma 18-feb: loopgroeptraining. Geskipt, maar een rondje van ruim 11km gelopen op snelheid op de nieuwe Asics Gel Nimbus 14.  
wo 20-feb: wel naar de looptraining geweest (ongepland)  
za 23-feb: 30km (6'10"/km) Is 30,13km geworden met een gemiddelde van 5'58". Was iets te snel. Achteraf bleek ik ook ongemerkt te versnellen. De autolap op mijn Garmin stond uit. Daarna nog 2 kilometer uitgelopen. Nieuwe recordafstand.

#### Week 12:

ma 25-feb: loopgroeptraining en bijgewoond  
wo 27-feb: 15km (5'35"-6'/km) Hier heb ik een snelle (d)uurloop van gemaakt. In 1 uur 11,65km afgelegd, waarbij ik de snelste 11km-doorkomst klokke sinds 26 november 2000. Snelheid komt ook terug. Inmiddels ruim 47km 'te veel' afgelegd en zo heb ik in februari 179,7 kilometer gelopen, terwijl er 127,5 (exclusief loopgroeptrainingen) in het schema stonden. Tot aan de marathon nog 243 kilometer te gaan en er staan inmiddels sinds begin van dit schema 367km op de teller.  
za 2-mrt: 25km (5'45"/km) Is verplaatst naar 3 maart.

#### Week 13:

zo 3-mrt: 24,24km gelopen met 5km bijna kaarsrecht stuk langs kanaal tegen de niet al te harde wind in.  
ma 4-mrt: loopgroeptraining Geskipt.  
wo 6-mrt: 12km (5'30"/km) Is uiteindelijk een vrij snelle 8,1km geworden. Vanwege het surplus aan kilometers en gisteravond niet al te lekker voelen maar wat korter, maar toch sneller gelopen (bijna net zo snel als de 11km

vorige week, maar toen liep ik hem vlakker. Nu met een heel snel gedeelte (sneller dan 12km/u, rustiger stuk en nog en snelle laatste kilometer). Nog iets meer dan 200km te gaan volgens het schema.

#### Week 14:

zo 10-mrt: Afsluitdijkrun (31km?, wil ik proberen te lopen op 5'30"/km) Uiteindelijk was het 30,7km tegen de wind in (windkracht 5) en was het ondoenlijk om het gewenste tempo te lopen, zie ook [de blogpost hierover](#)

ma 11-mrt: loopgroeptraining geskipt

wo 13-mrt: 12km (5'30"/km) Uiteindelijk 1 uur en ruim 11 kilometer intervaltraining met een paar hele snelle kilometers en wat rustiger. Gemiddeld 5'23"/km.

Zit nu op 500 kilometer aan totaal aantal kilometers gedurende het schema en dat is ruim 50km meer dan ik op het schema had staan. Het kan zijn da de training van 16 maart geskipt of ingekort wordt.

za 16-mrt: 32km (5'45"-6'/km) Is op zondag een loop van ruim 25km geworden van Assen-Noord naar Groningen.

#### Week 15:

ma 18-mrt: loopgroeptraining geskipt

wo 20-mrt: 12km (5'30"/km) Snelle 8km geworden. Het surplus aan kilometers is nu 42,2km (een hele marathon dus)

za 23-mrt: 35km (georganiseerde Road2Rotterdam-duurloop) Vanwege de harde wind en gevoelstemperatuur deze geskipt en gekozen voor een eigen 35km-duurloop een dag later toen het iets warmer zou moeten zijn, en minder hard zou moeten waaien, maar dat laatste was helaas niet het geval. Dit voelde zwaarder dan de Afsluitdijkrun. Na 28km afwisselend gerend en gewandeld. In 3:40 iets meer dan 35km afgelegd.

#### Week 16:

ma 25-mrt: loopgroeptraining Geskipt

wo 27-mrt: 12km (5'15"/km) Is 10km geworden. Parcoursverkenning 10km Astrearun. In ongeveer 56 minuten. Bovenbenen voelde ik nog enigszins van de duurloop van zondag.

za 30-mrt: Astrearun (21,1km) Ging super, nieuw PR met 1:49:47.

#### Week 17:

ma 1-apr: loopgroeptraining Geskipt

wo 3-apr: 15km (5'30"/km) ruim 12km op beoogd marathontempo, waarvan een paar een stuk sneller

za 6-apr: 20km (5'50"/km) Uiteindelijk 16km deze laatste lange duurloop

#### Week 18:

ma 8-apr: loopgroeptraining En eens een keer niet geskipt.

wo 10-apr: 15km (6'/km) Wordt vervangen door loopgroeptraining omdat ik die dag thuis 'moet' blijven en is uiteindelijk ook gebeurd.

Status donderdag 11 april: Alle trainingen zitten er op. Totaal aantal gelopen kilometers in de voorbereiding was 647 en da's ruim 36km meer dan ik

op het schema had staan. De laatste weken het aantal kilometers wat verminderd. Nu 'rusten' tot zondag.

Week 19:

**zo 14-apr: marathon van Rotterdam (42,195km)**

Da's bij elkaar ruim 600km aan trainingen (exclusief de loopgroeptrainingen, waarbij er elke keer ook zo'n 6 à 8km gelopen wordt). Nu maar hopen dat ik niet opnieuw geblesseerd raak. Verder weinig wedstrijden op de planning, alleen de 10 mijl van Uithoorn, de Afsluitdijkrun en de Astrearun.

Als iemand nog goede tips, aanvullingen, verbeteringen heeft, graag een reactie. Dit wordt wel gewaardeerd en desnoods pas ik hierboven nog het één en ander aan.

Geupdate op 4 januari 2013. Wijzigingen: de woensdagduurlopen ingekort.

Geupdate op 22 januari 2013. Wijziging: duurloop op woensdag in voorjaarsvakantie geschrapt. Wellicht kan ik nog wel lopen als ik de kids een paar uur ergens kwijt kan. En de lange duurloop in het weekend van 26/27-1 vervangen door een 10mijl-wedstrijd op 27-1. De woensdagduurloop van 30-1 wel met een paar kilometer uitgebreid, omdat er anders te lang geen lange duurlopen zijn geweest, voor dat ik naar de 25km ga.

Geupdate op 12 februari 2013. Wijziging: de duurlopen de komende 2 weken wat verlengd en die op 2 maart ingekort. Laatste loop 1 week voor de marathon ingekort van 25 naar 20km.

Totaal aantal aan duurlopen (en geplande wedstrijden):

km	#	km/loop
jan	147	8 18,375
feb	127,5	6 10,25
mrt	191,1	9 21,23
apr	50	3 16,67