



## HOE WERKT HET 14-KILOMETERSHEMA?

Het 14-kilometerschema bestaat uit vier trainingen per week, waarbij er twee ‘lange’ trainingen zijn, beginnend bij 10 kilometer en oplopend tot maximaal 14 kilometer.

Eén training loop je intensief, boven marathonsnelheid. Eén training rustig aan, die noemen we ‘vogels kijken’. Gewoon lekker rustig lopen, zonder hartslagmeter en een beetje om je heen kijken. Van der Poel vindt overigens dat deze training best intensiever mag, maar Koens ervaring is dat deze rustige training een fijne afwisseling is op het schema waarbij je ook met de hartslagmeter loopt.

En twee trainingen – en dat is het geheim van Van der Poel – loop je op marathonhartslag. De vier trainingen staan vast. Hoe hard je loopt, en op welke hartslag, dat verschilt per persoon.

In het schema op de volgende pagina’s zie je in de eerste kolom rustpols staan. Daar kun je je hartslag in rust bijhouden. Daarover later meer. Kijk even naar de opbouw van de kilometers in de honderd dagen.

Het is een marathonschema van honderd dagen, dat is iets meer dan veertien weken. Het schema begint op de vijfde dag van de week. Want als je op vrijdag begint met honderd dagen, dan is de honderdste dag een zondag. En op zondag zijn de meeste marathons.

Zoals je ziet in het schema is het geen eenvoudig schema. Lopers die denken dat ze de marathon makkelijk kunnen ‘afvinken’ met het schema, komen bedrogen uit. Je traint in honderd dagen 497 kilometer en je traint met aandacht en toewijding gericht op hartslag (of tempo) – daarover later meer.





## WEEK 1

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI			
WO			
DO			
VR		10KM	MARATHONTEMPO
ZA			
ZO		6KM	INTENSIEF

## WEEK 2

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		9KM	MARATHONTEMPO
WO		5KM	VOGELS KIJKEN
DO			
VR		6KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		10KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 3

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		10KM	MARATHONTEMPO
WO		5KM	VOGELS KIJKEN
DO			
VR		6KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		10KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 4

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		11KM	MARATHONTEMPO
WO		6KM	INTENSIEF
DO			
VR		5KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT

## WEEK 5

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		5KM	VOGELS KIJKEN
WO		12KM	MARATHONTEMPO
DO			
VR		6KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		10KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 6

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		12KM	MARATHONTEMPO
WO		6KM	VOGELS KIJKEN
DO			
VR		7KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		10KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 7

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		12KM	MARATHONTEMPO
WO		7KM	INTENSIEF
DO			
VR		6KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT

## WEEK 8

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		6KM	VOGELS KIJKEN
WO		12KM	MARATHONTEMPO
DO			
VR		7KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		12KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 9

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		6KM	VOGELS KIJKEN
WO		12KM	MARATHONTEMPO
DO			
VR		7KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		12KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 10

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		13KM	MARATHONTEMPO
WO		7KM	INTENSIEF
DO			
VR		6KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT





## WEEK 11

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		7KM	VOGELS KIJKEN
WO		14KM	MARATHONTEMPO
DO			
VR		9KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		12KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 12

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		7KM	VOGELS KIJKEN
WO		14KM	MARATHONTEMPO
DO			
VR		9KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		12KM	MARATHONTEMPO

## WEEK 13 (ZWAARSTE WEEK)

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		14KM	MARATHONTEMPO
WO		9KM	INTENSIEF
DO			
VR		7KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		14KM	VOLUIT

## WEEK 14

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		7KM	VOGELS KIJKEN
WO		8KM	INTENSIEF
DO			
VR		14KM	MARATHONTEMPO
ZA		6KM	MARATHONTEMPO
ZO			

## WEEK 9

DAG	RUSTPOLS	KM/TIJD	TEMPO
MA		12KM	MARATHONTEMPO
DI			
WO		12MIN	
DO			
VR		12MIN	
ZA			
ZO	<b>DAG 100: SUCCES MET JE MARATHON!</b>		

In dit schema kun je om te beginnen dagelijks je rustpols (rusthartslag) invullen. Kies een vast moment op de dag, ga vijf minuten rustig zitten en noteer je laagst gemeten hartslag.

Is je hartslag vijf slagen hoger dan normaal? Dan is het goed die dag je training over te slaan. Zakt je rusthartslag? Dan gaat het goed en slaat de training in ieder geval aan.

Hieronder de verwachte marathontijden op basis van je 10 kilometertijd.

10 KM	42,2 KM
1:04:34	5:39:51
1:02:45	5:28:14
1:01:01	5:17:20
59:23	5:07:04
57:49	4:57:25
56:19	4:48:16
54:53	4:39:38
53:32	4:31:27
52:13	4:23:42
50:58	4:16:20
49:46	4:09:19
48:36	4:02:39
47:31	3:56:17
46:27	3:50:13
45:25	3:44:25
44:26	3:38:53
43:30	3:33:35
42:35	3:28:30
41:42	3:23:38
40:51	3:18:58
40:02	3:14:29
39:15	3:10:10
38:29	3:06:01
37:44	3:02:02
37:02	2:58:12

