

M-SCHEMA Antwerpen 2024. 3, 4 of 5 trainingen/wk. Gemiddeld 50, 60 of 70 km/wk.
Max. 4 keer per week trainen: 1 dag (bijv. maandag of zaterdag) van ca. 10km laten vervallen
Max. 3 keer per week trainen: 2 dagen van ca. 10km laten vervallen; trainen op wo-vrij-zo

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	KM's p/wk
Week 1 29/7-4/8	40'zn 2 incl 3x5' zn3 10km	Rust	Club training 10km	10 km zn2 Geen versn!	Rust	40' zn2 8km	22 km zn2 laatste 5' versn zn3	40 (3) 50 (4) 60 (5)
Week 2 5-11/8	50'zn2 incl. 6x3' zn3 10km	Rust	Club training 10km	12 km zn2 Geen versn!	Rust	30'zn2, 10' zn3 8km	25 km zn2 laatste 5' versn zn3	45 (3) 55 (4) 65 (5)
Week 3 12-18/8	50' zn 2- 3-4 10km	Rust	Club training 10km	15 km zn2 Zand, geen versn!	Rust	20'zn2, 20'zn3 8km	9 km zn1 9 km zn2 9 km zn3	50 (3) 60 (4) 70 (5)
Week 4 19-25/8	15-30-15' zn 1-2-1 12km	Rust	Club training 10km	13km zn2 Geen versn!	Rust	30' zn2, 10' zn3 8km	25 km zn2	48 (3) 58 (4) 68 (5)
Week 5 26/8-1/9	15-30-15' zn 1-3-2 12km	Rust	Club training 10km	17 km zn2 Geen versn!	Rust	20' zn2, 20' zn3 8km	28 km zn2 (of 27k RFR Hondsrug)	55 (3) 65 (4) 75 (5)
Week 6 2-8/9	45' zn1/2 15'zn3 12km	Rust	Club training 10km	20 km zn2 Deel zand Geen versn!	Rust	40'zn2 8km	30 km zn2 laatste 15' versn zn3	60 (3) 70 (4) 80 (5)
Week 7 9-15/9	15-30-15' zn 1-2-1 12km	Rust	Club training 10km	18 km zn2	Rust	8 km zn2	27 km zn2 (of zaterdag RUN 2/3x10)	55 (3) 65 (4) 75 (5)
Week 8 16-22/9	60' 12km afwisselen zn2-3-4	Rust	Club training 10km	20 km zn2 Geen versn!	Rust	40' zn2 8km	10 km zn2 10 km zn 2/3 10 km zn3	60 (3) 70 (4) 80 (5)
Week 9 23-29/9	60' zn1/2 12km	Rust	Club training 10km	20km zn2 Geen versn!	Rust	40'fartlek 8km	35 km zn2 Geen versn!	65 (3) 75 (4) 85 (5)
Week 10 30/9-6/10	15-30-15' zn 1-2-1 12km	Rust	Club training 10km	18 km afwisselend zn2 of zn3	Rust	40'zn2 8km	25km zn2 Incl 45' M-tempo	53 (3) 63 (4) 73 (5)
Week 11 7-13/10	60' zn1/2 12km	Rust	Club training 10km	15' zn1 + 45' zn2 + 15' zn3 15km	Rust	40'zn2 (of ZLM, zondag 40' zn2) 8km	10 km Wedst of testloop (of inlopen + 4MIJL)	35 (3) 45 (4) 55 (5)
Week 12 14-20/10	40' zn1/2. 8km	RUST	Club training RUSTIG! 8km	RUST	RUST	RUST (max. 1 bier of 1 wijn)	MARATHON Antwerpen (42,2 km M-tempo)	60

'= minuten; ''= seconden; P= pauze; zn2: 60-70% HFvar; zn3: 70-80% HFvar; zn4: 80-90% HFvar.
 De dagen kunnen gewisseld worden, bijvoorbeeld maandag/dinsdag wisselen en/of donderdag/vrijdag.
 Als je (4 of 5 tr./wk) op maandag of zaterdag in de gegeven tijd de afstand niet loopt, vul dan aan met rustig in/uitlopen om de afstand te bereiken of doe wat minder km's/wk. Loop wel de zondag afstand!
Nooit 3 of 4 dagen achter elkaar zwaar trainen!!!! Gebaseerd op schema's van Arnoud Magnin.