

Schema hele marathon Hamburg 2026

Week	Datum	Maandag	Woensdag	Vrijdag	Zondag	Week totaal
1	rustig aan	29-dec 5km loslopen	CT 10km		10km: rustige duurloop zn1/2	25 km
2	05-jan	10km: 2km inlopen; 4x(1km zn3, 500m zn1); 2km uitlopen	CT 10km	8km rustige duurloop	15 km: duurloop zn2	43 km
3	12-jan	10km: 2km inlopen; 3x (1,5km zn3, 500m zn1); 2km uitlopen	CT 10km	10km rustige duurloop	18km: duurloop zn2; 5 versnellingen van 60 sec.	48 km
4	19-jan	12km: 3 km inlopen; 2x (2km zn3, 1km zn1); 3 km uitlopen	CT 10km	10km rustige duurloop	20km: duurloop zn2; incl. 5 x 500m zn3 en/of zn4	52 km
5	rustige week	26-jan 7km: 1km inlopen; 5km zn1/2; 1km uitlopen	CT 10km	8km rustige duurloop	Inlopen, 8km AMWC, uitlopen. Of: 15-18km: duurloop zn2	40-43 km
		02-feb 11km: 2 km inlopen; 3km zn3, 1km zn1, 2km zn4; 3km uitlopen	CT 10km	10km rustige duurloop	22km duurloop zn2 met max. 5 korte versnellingen	53 km
7	09-feb	13km: 2,5km inlopen; 4x (1,5km zn3/4, 500m zn1) 2,5km uitlopen	CT 10km	10km rustige duurloop	25km: duurloop zn2	58 km
8	16-feb	13km: 2km inlopen; 2x (3km zn3/4, 1km zn1); 3km uitlopen	CT 10km	12km rustige duurloop	28km: duurloop zn2 met 3x 60sec. versnellen	63 km
9:	rustige week	23-feb 10km: 2,5km inlopen; 3x (1km zn2, 500m zn1); 3 km uitlopen	CT 10km	9km rustige duurloop	16km lange duurloop zn2	45 km
10	02-mrt	13km: 3km inlopen; 6x (800m zn3/4, 400m zn1); 3km uitlopen	CT 10km	13km rustige duurloop	28km: duurloop zn2 met een paar versnellingen	64 km
11	09-mrt	13km: 2km inlopen; 3km zn3, 1km zn1, 4km zn3; 2km uitlopen	CT 10km	12km rustige duurloop	32km: duurloop zn2	67 km
12	16-mrt	12km: 3km inlopen 4x (1km zn3, 500m zn1); 3km uitlopen	CT 10km	16km rustige duurloop	31km: 5 km inlopen; 1/2M wedstrijd tempo; 5km uitlopen	69 km
13	rustige week	23-mrt 7 km loslopen in zn1/2	CT 10km	13 km: 2,5km inlopen; 3x(2km zn3/4, 500m zn1); 3km uitlopen	25km: duurloop zn2	55 km
14	30-mrt	15km: 2km inlopen, 5x (1,6km zn3/4, 400m zn1) 3km uitlopen	CT 10km	16km rustige duurloop	34km: duurloop zn2	75 km
15	06-apr	10km: 2km inlopen, 4x (1km zn3/4, 500m zn1); 2km uitlopen	CT 10km	13km rustige duurloop	27km: duurloop zn2; laatste 5km zn 3/4	60 km
16	13-apr	11km: 2km inlopen; 7km zn3/4; 2km uitlopen	CT 10km	9km rustige duurloop	15km: 4km inlopen, 7km zn3, 4km uitlopen	45 km
17	20-apr	5 km rustig loslopen	Rustig aan	Rust of 15 min. loslopen	MARATHON HAMBURG	57,195 km

CT = de clubtraining op woensdag. Zie daarvoor de trainingskalender van onze loopgroep.

Wil je minder km's per week dan kun je dit schema ook gebruiken voor 3 trainingen per week. Dan bijvoorbeeld de maandag (of vrijdag) training laten vervallen of de maandag training vervangen door de bootcamp. De vrijdagtraining kan bijna altijd uitstekend worden gecombineerd met de bejaardentraining die elke vrijdagmorgen om exact 9.00u start vanaf café 'De Drentsche Aa'.

Alternatief voor duurloop van 1 februari: ruim inlopen, 8km AM Wintercross 😊 en weer ruim uitlopen.

Wil je meer km's per week dan kun je zelf de duurlopen verlengen of het in- en uitlopen op de maandagen verlengen.