ROAD TO ROTTERDAM

42,195 KILOMETER

Van Valencia naar de Coolsingel.

23 weken / 3 trainingen per week / rustig waar het kan, gericht waar het helpt

ZONDAG 11 APRIL 2027

NN MARATHON ROTTERDAM

START: 2 NOVEMBER 2026

DI HERSTEL

4-6 km

Praattempo, eventueel samen met Trisha.

DO TEMPO

5-10 km

Vlot, maar gecontroleerd. Ruim in- en uitlopen.

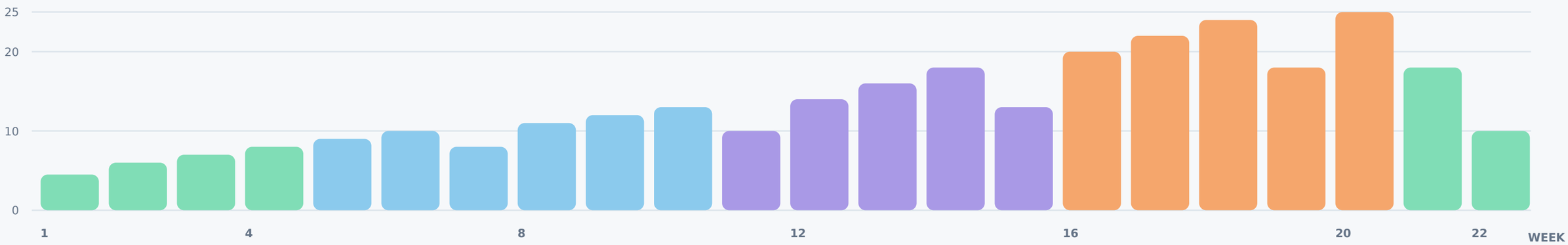
ZO VOGELS KIJKEN

4-25 km

Lange rustige duurloop, op hartslag.

ZONDAGSE DUURLOOP: DE OPBOUW

Rustige kilometers. Herstelweken voorkomen dat de belasting alleen maar stijgt.



140-145 BPM

Vogels kijken / herstel

Indicatie uit Valencia, niet gemeten zone.

DE TESTWEEK

11-17 januari: 10 km meetloop

Pas daarna marathonhartslag finetunen.

MAX. 3 UUR

Langste duurloop: 21 maart

25 km of 3 uur; wat eerder komt.

23-WEKENPLANNER

ELKE WEEK, ELKE TRAINING

Di / Do / Zo

W	PERIODE	FASE	DINSDAG / HERSTEL	DONDERDAG / TEMPO	ZONDAG / LANGZAAM
01	2 nov - 8 nov	HERSTEL	Rust / wandelen	20-25 min zeer rustig	**4-5 km**
02	9 nov - 15 nov	HERSTEL	3-4 km rustig	4 km rustig	**6 km**
03	16 nov - 22 nov	HERSTEL	4 km rustig	5 km + 4x20s los	**7 km**
04	23 nov - 29 nov	HERSTEL	4-5 km rustig	5 km incl. 5x1 min vlot	**8 km**
05	30 nov - 6 dec	BASIS	5 km rustig	6 km incl. 6x1 min vlot	**9 km**
06	7 dec - 13 dec	BASIS	5 km rustig	6 km incl. 4x2 min vlot	**10 km**
07	14 dec - 20 dec	BASIS	4-5 km rustig	5 km ontspannen (herstelweek)	**8 km**
08	21 dec - 27 dec	BASIS	5 km rustig	7 km incl. 3x4 min steady	**11 km**
09	28 dec - 3 jan	BASIS	5 km rustig	7 km incl. 3x5 min steady	**12 km**
10	4 jan - 10 jan	BASIS	5-6 km rustig	7 km incl. 5x3 min vlot	**13 km**
11	11 jan - 17 jan	METEN	5 km rustig	10 km meetloop*	**10 km (herstelweek)**
12	18 jan - 24 jan	OPBOUW	6 km rustig	8 km incl. 2x10 min steady	**14 km**
13	25 jan - 31 jan	OPBOUW	6 km rustig	8 km incl. 4x5 min marathongevoel	**16 km**
14	1 feb - 7 feb	OPBOUW	6 km rustig	9 km incl. 3x8 min steady	**18 km**
15	8 feb - 14 feb	OPBOUW	5 km rustig	7 km incl. 5x2 min vlot	**13 km (herstelweek)**
16	15 feb - 21 feb	SPECIFIEK	6 km rustig	9 km incl. 2x12 min steady	**20 km**
17	22 feb - 28 feb	SPECIFIEK	6 km rustig	9 km incl. 3x10 min marathongevoel	**22 km**
18	1 mrt - 7 mrt	SPECIFIEK	6 km rustig	9 km incl. 4x6 min steady	**24 km / max 3 uur**
19	8 mrt - 14 mrt	SPECIFIEK	5 km rustig	7 km met 6x1 min los	**18 km (herstelweek)**
20	15 mrt - 21 mrt	PIEK	6 km rustig	10 km incl. 2x15 min marathongevoel	**25 km / max 3 uur**
21	22 mrt - 28 mrt	TAPER	6 km rustig	8 km incl. 3x6 min steady	**18 km**
22	29 mrt - 4 apr	TAPER	5 km rustig	6 km incl. 4x2 min vlot	**10 km**
23	5 apr - 11 apr	RACE	4 km zeer rustig	3 km los + 3x1 min vlot	**42,195 km - ROTTERDAM!**

* De 10 km meetloop is alleen bedoeld als je klachtenvrij bent; de uitslag helpt tempo en hartslag opnieuw bepalen.

Elke training: rustig in- en uitlopen. Bij pijn die je looppatroon verandert: stoppen en belasting herzien.

Dit is een persoonlijke 3-daagse variant, NIET het officiele Sportrusten-programma (dat is 4x/week, max. 14 km).