



Trainingsschema 50 km Ultra Marathon

6 dagen per week

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
Week 1	Cross	7 km / 7 km	9 km (incl. 6 x 800m, 2 min herstel)	10 km	6 km	21 km	10 km	70 km

Week 2	Cross	7 km/ 7 km	12,5 km (incl. 6 x 1km, 2 min herstel)	10 km	6 km	25 km	21,5 km	80 km
Week 3	Cross	8 km/ 8 km	10 km (incl. 8 x 800 m, 2 min herstel)	12,5 km	10 km	29 km	12,5 km	90 km
Week 4	Cross	15 km	12,5 km (incl. 15 x 30 sec, 30 sec herstel)	12,5 km	12,5 km	25 km (laatste 5km versnellen)	17,5 km	95 km
Week 5	Cross	8 km/ 8 km	12,5 km (incl. 6 x 1km, 2 min herstel)	12,5 km	12,5 km	21 km (hoger tempo)	21 km	95,5 km
Week 6	Cross	8 km/ 8km	10 km (incl. 8 x 800m, 1,5 min herstel)	12,5 km	10 km	30 km (laatste 5km versnellen)	21 km	99,5 km
Week 7	Cross	12,5 km	12,5 km	12,5 km	10 km	32 km	24 km	103,5 km

			(incl. 4 x 1km + 4 x 800m, 2 min herstel)					
Week 8	Cross	12,5 km	12,5 km (incl. 8 x 1 km, 2 min herstel)	10 km	10 km	24 km (hoger tempo)	21 km	90 km
Week 9	Cross	12,5 km	12,5 km (incl. 15 x 30 sec, 30 sec herstel)	12,5 km	12,5 km	30 km (laatste 5km versnellen)	17,5 km	97,5 km
Week 10	Cross	10 km	10 km (incl. 8 x 800m, 1,45 min. herstel)	12,5 km	7,5 km	35 km	21 km	103,5 km
Week 11	Cross	7km/ 7km	10 km (incl. 6 x 1km, 1,45 min. herstel)	10 km	10 km	40 km	24 km	108 km

Week 12	Cross	10 km	12,5 km (incl. 2 x 1km + 2 x 800m + 2 x 600m + 2 x 400 m, 1,30 min. herstel)	10 km	10 km	24 km (laatste 5 km versnell en)	17,5 km	84 km
Week 13	Cross	10 km	10 km (incl. 6 x 1km, 1,45 min. herstel)	16 km	7,5 km	34 km	10 km	87,5 km
Week 14	Cross	8 km/ 8km	10 km (incl. 6 x 800 m, 2 min. herste)	10 km	10 km	24 km (laatste 5km versnell en)	10 km	80 km
Week 15	Cross	10 km	10 km (incl. 10 x 30 sec, 30 sec herstel)	12, 5 km	10 km	16 km	10 km	80 km
Week 16	Cross	10 km	7 km (incl.3 x	10 km	5 km	50 km RACE		



- Hersteltraining (40% - 50% van maximale inspanning)
- Lange duurloop (50% - 70% van maximale inspanning)
- Tempo run (60% - 75% van maximale inspanning)
- Interval (80 - 95% van maximale inspanning) met na iedere interval de aangegeven hersteltijd, probeer tijdens herstel te joggen)