



Trainingsschema 50 km Ultra Marathon

5 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	10 km		21 km	10 km	64 km

			<i>min herstel)</i>					
Week 2	Cross	7 km/ 7 km	12,5 km (incl. 6 x 1km, 2 min herstel)	10 km		25 km	21,5 km	74 km
Week 3	Cross	8 km/ 8 km	10 km (incl. 8 x 800 m, 2 min herstel)	12,5 km		29 km	12,5 km	80 km
Week 4	Cross	15 km	12,5 km (incl. 15 x 30 sec, 30 sec herstel)	12,5 km		25 km (laatste 5km versnell en)	17,5 km	82,5 km
Week 5	Cross	8 km/ 8 km	12,5 km (incl. 6 x 1km, 2 min herstel)	15 km		21 km (hoger tempo)	21 km	84,5 km

Week 6	Cross	8 km/ 8km	10 km (incl. 8 x 800m, 1,5 min herstel)	15 km		30 km (laatste 5km versnell en)	21 km	92 km
Week 7	Cross	12,5 km	12,5 km (incl. 4 x 1km + 4 x 800m, 2 min herstel)	15		32 km	24 km	96 km
Week 8	Cross	12,5 km	12,5 km (incl. 8 x 1 km, 2 min herstel)	12 km		24 km (hoger tempo)	21 km	82 km
Week 9	Cross	12,5 km	12,5 km (incl. 15 x 30 sec, 30 sec herstel)	12,5 km		30 km (laatste 5km versnell en)	17,5 km	85 km

Week 10	Cross	12 km	10 km (incl. 8 x 800m, 1,45 min. herstel)	12,5 km		35 km	21 km	98 km
Week 11	Cross	7km/ 7km	10 km (incl. 6 x 1km, 1,45 min. herstel)	12,5 km		40 km	24 km	100,5 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)	12,5 km		24 km (laatste 5 km versnell en)	17,5 km	76,5 km
Week 13	Cross	10 km	10 km (incl. 6 x 1km, 1,45 min. herstel)	16 km		34 km	10 km	80 km

Week 14	Cross	8 km/ 8km	10 km (incl. 6 x 800 m, 2 min. herste)	12 km		24 km (laatste 5km versnell en)	10 km	72 km
Week 15	Cross	10 km	10 km (incl. 10 x 30 sec, 30 sec herstel)	12, 5 km		16 km	10 km	70 km
Week 16	Cross	10 km	7 km (incl. 3 x 30 sec, 30 sec rust)	10 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)