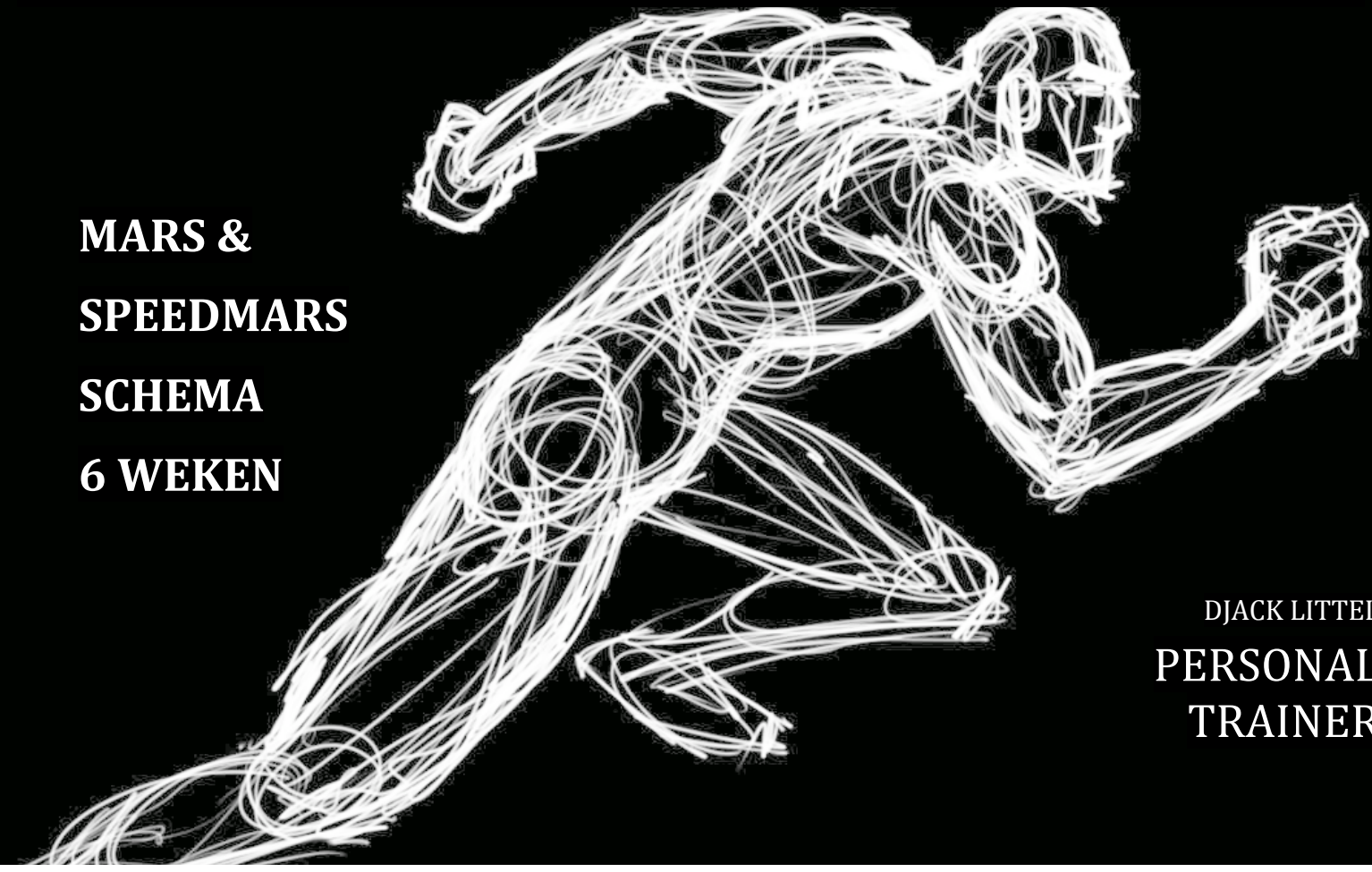


# SPEEDMARS TRAININGSSHEMA

**MARS &  
SPEEDMARS  
SCHEMA  
6 WEKEN**



**DJACK LITTEL  
PERSONAL  
TRAINER**

# MARS & SPEEDMARS TRAININGSSCHEMA



| Week   | aantal minuten | soort training | Hartslag | training               | uitgevoerd        |
|--------|----------------|----------------|----------|------------------------|-------------------|
| week 1 | 54             | tempoduur      | Zone 3-4 | 2x [9/8/7 met R3]      |                   |
|        | 120            | extensief duur | Zone 2   | 12 km op 6 km/uur      |                   |
|        | 30             | interval       | Zone 4-5 | 10x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>204</b>     |                |          |                        |                   |
| week 2 | 51             | tempoduur      | Zone 3-4 | 3x [6/5/4 met R2]      |                   |
|        | 150            | extensief duur | Zone 2   | 15 km op 6 km/uur      |                   |
|        | 36             | interval       | Zone 4-5 | 12x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>237</b>     |                |          |                        |                   |
| week 3 | 54             | tempoduur      | Zone 3-4 | 3x [5/4/3 met R2]      |                   |
|        | 180            | extensief duur | Zone 2   | 15 km met 10 kg rugzak |                   |
|        | 42             | interval       | Zone 4-5 | 14x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>276</b>     |                |          |                        |                   |
| week 4 | 48             | tempoduur      | Zone 3-4 | 4x [10 met R2]         |                   |
|        | 180            | extensief duur | Zone 2   | 15 km met 15 kg rugzak |                   |
|        | 48             | interval       | Zone 4-5 | 16x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>276</b>     |                |          |                        |                   |
| week 5 | 46             | tempoduur      | Zone 3-4 | 2x [6/5/4 met R3]      |                   |
|        | 240            | extensief duur | Zone 2   | 15 km met 20 kg rugzak |                   |
|        | 54             | interval       | Zone 4-5 | 18x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>340</b>     |                |          |                        |                   |
| week 6 | 36             | tempoduur      | Zone 3-4 | 2x [5/4/3 met R2]      |                   |
|        | <b>25 km</b>   | extensief duur | Zone 2   | 25 km zonder bepakking | <b>Mijn tijd:</b> |
|        | 60             | interval       | Zone 4-5 | 20x [2 met R1]         |                   |
| TOTAAL | <b>max</b>     |                |          |                        |                   |