

De marathonrevolutie – Carina Aukes

Heb je niet zoveel tijd, maar wil je toch een marathon lopen? Volg dan de hardlopmethode van Stans van der Poel.

Ik ben een fan van haar methode geworden omdat in de voorbereiding naar de marathon:

- je 3 keer per week maximaal 14 km per keer loopt en 1 keer 7 km;
- je daardoor minder voorbereidingstijd en energie kwijt bent;
- de voorbereidingstijd even lang is als bij de traditionele voorbereiding (ca 15 weken);
- de kans op blessures kleiner is.

Op basis van het schema uit haar laatste boek "De marathon revolutie" heb ik de marathon van Utrecht gelopen afgelopen maart.

Je kunt haar boek van mij lenen.

