

## Hoe loop ik een marathon?

### Over voorbereiding, training, doelen, trainingsschema's, mentale focus en motivatie

Je wilt een marathon gaan lopen of je traint ervoor. Je zoekt hierover goede informatie. Op internet vind je allerlei korte blogs, tips en schema's. Allemaal gefragmenteerde informatie. In de boekhandel en bibliotheek zijn er allerlei tijdschriften en boeken die vertellen hoe je de training aan kunt pakken, maar die richten zich vaak alleen op de fysieke training. *Hoe loop ik een marathon?* geeft een integrale kijk op alle aspecten: van looptraining, krachttraining, psychologie en voeding tot praktische tips voor het lopen van een marathon zelf én de dag erna.

Maarten Faas en Heleen Ligtelijn, beiden ervaren looptrainers, zetten in dit boek kort alle relevante informatie en achtergronden op een rij. Ze bespreken training en trainingsschema's, maar ook de mentale dimensie van trainen voor een marathon. Hoe stel je de juiste doelen? Hoe motiveer je jezelf om te trainen? Hoe houd je focus?

*Hoe loop ik een marathon?* legt alle kennis uit de trainingspraktijk, mentale coaching en wetenschap compact uit. Een musthave voor ambitieuze hardlopers, sportief of prestatiegericht.

#### Over een eerder boek van Maarten Faas

Magazine Atletiekvereniging Veteranen Nederland over *Heerlijk hardlopen* van Maarten Faas:

"Een uitmuntend geschreven boek zonder poespas van foto's die er niet toe doen."

#### In de media

Magazine ProLoop van Hardlooptrainers Nederland over *Hoe loop ik een marathon?*:

"Je kunt heel veel vinden over het trainen van de 42,1 kilometer. Heleen en Maarten scheiden het kaf van het koren en dat leidt tot goed onderbouwde inzichten."

Bekijk hieronder een interview met Heleen Ligtelijn en Maarten Faas bij het programma Ter Tafel.

#### Geïnspireerd? Dit zijn alle marathons die in Nederland plaatsvinden

Midwinter marathon Apeldoorn

Mensinghe marathon Roden



**ISBN:**

**Auteurs:**

Maarten Faas, Heleen Ligtelijn

**Meer info:**

[swpbook.com/2757](https://swpbook.com/2757)

Heuvelland marathon Maastricht Vaals

Lentemarathon Amstelveen

Two Rivers marathon Zaltbommel

Marathon Zeeuws Vlaanderen Terneuzen

Rotterdam marathon Rotterdam

Enschede marathon Enschede

Leiden marathon Leiden

Utrecht marathon Utrecht

Maastricht Run Maastricht

Loopfestijn Klazienaveen Klazienaveen

Amersfoort marathon Amersfoort

Via Belgica marathon Landgraaf

Golden Hour marathon Leeuwarden

Brabantse Wal marathon Bergen op Zoom

Maasdijk marathon Oss

Mar-athon Sneek Sneek

TT marathon Assen

Midzomer marathon Apeldoorn

De marathon Nationaal Landschap Winterswijk

Zeeuwse kustmarathon Burgh-Haamstede (start)

Urk Marathon Urk

ASML Marathon Eindhoven Eindhoven

TCS Amsterdam Marathon Amsterdam

Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur

Berenloop Terschelling Terschelling

Spijkenisse Marathon Spijkenisse

Dijkloop Delfzijl Delfzijl

Winter Marathon Leeuwarden Leeuwarden