

# 5 km, 21,1 km of 42,2 km hardlopen

## Gebruik van trainingschema's onder de deelnemers aan de Marathon Eindhoven 2014



	5 km	21,1 km	42,2 km
Gebruikt een trainingschema	49%	47%	77%
Soorten trainingschema:			
Schema op maat gemaakt	27%	36%	47%
Standaard online schema	25%	37%	35%
Standaard schema via app	45%	14%	6%
Zelfsamengesteld schema (a.h.v. ervaring, tijdschriften, boeken, ...)	3%	10%	14%