



Halve Marathon Trainingsschema

Doel: uitlopen

Als basis geldt dat je 1 uur achter elkaar kunt hardlopen.
Duur schema = 12 weken ; 3 trainingen per week

Week 1 **Programma**

Training 1 60 min. D1
Training 2 3x10 min. D3 (p= 5 min.)
Training 3 50 min. D2

Week 2

Training 1 60 min. D1
Training 2 3x15 min. D3 (p=5 min.)
Training 3 45 min. D2

Week 3

Training 1 50 min. D1
Training 2 2x20 min. D3 (p=5 min.)
Training 3 40 min. climaxduurloop

Week 4

Training 1 70 min. D1
Training 2 8x400 meter Interval (p=2 min.)
Training 3 45 min. D2

Week 5

Training 1 75 min. D1
Training 2 4x5 min. D3 (p=3 min.)
Training 3 50 min. D2

Week 6

Training 1 45 min. D1
Training 2 40 min. D2
Training 3 30 min. wisselduurloop

Week 7

Training 1 80 min. D1
Training 2 40 min. climaxduurloop
Training 3 5x6 min. D3 (p=5 min.)



Week 8

Training 1 60 min. wisselduurloop
Training 2 30 min. D2
Training 3 testloop 10 KM

Week 9

Training 1 90 min. D1
Training 2 60 min. climaxduurloop
Training 3 6x5 min. D3 (p=4 min.)

Week 10

Training 1 70 min. D1
Training 2 30 min. D2
Training 3 testloop 15 KM of 60 min. wiss.

Week 11

Training 1 100 min. D1
Training 2 50 min. D3
Training 3 2x15 min. D3 (p=5 min.)

Week 12

Training 1 30 min. D1
Training 2 20 min. D3
Training 3 HALVE MARATHON

D1 = langzame duurloop (ca. 7.00-7.30 minuten per km)

D2 = normale duurloop (ca. 6.30-7.00 minuten per km)

D3 = snelle duurloop (ca. 5.30-6.00 minuten per km)

Int. = Interval = 10 km tempo. Bij afstanden t/m 600 meter = 3 km tempo

clim. = climaxduurloop. (1/2- D1, 1/4- D2, 1/4- D3)

wiss. = wisselduurloop (5 min. D1, 5 min. D3)

p. = pauze = dribbelen (tenzij anders vermeld)

Tips:

- * Verdeel je trainingen over de hele week
- * Neem een rustdag als je voelt dat je daar aan toe bent.
- * Haal een gemiste training niet in. Als je een aantal trainingen achter elkaar hebt gemist eventueel een stukje terugstappen in je schema.
- * Begin met een warming-up en eindig met een cooling-down.
- * Doe aan het einde van een lange duurloop 2 versnellinkjes om uit het langzame tempo te komen.
- * het verdient aanbeveling om elke week een aantal spierondersteunende krachtoefeningen te doen.

Veel plezier en succes!

Team Gymnasium