

SCHEMA HALVE MARATHON IN 15 WEKEN

Week 1: 7/1	zaterdag	DL 1	60 min
	maandag	DL 2	45 min continu
	donderdag	extensieve interval	8 x 3 min pauze: 2 min dribbel
Week 2: 14/1	zat	DL 1	65 min
	ma	DL 2	50 min continu
	do	tempotraining	6 x 5 min pauze: 3 min dr
Week 3: 21/1	zat	DL 1	40 min
	ma	DL 2	40 min continu
	do	tempotraining	7 x 5 min pauze: 3 min dr
Week 4: 28/1	zat	DL 1	70 min
	ma	DL 2	50 min continu
	do	extensieve interval	12 x 3 min pauze: 2 min dr
Week 5: 4/2	zat	DL 1	70 min met daarin 1 x 10 min DL 2
	ma	DL 2	60 min continu
	do	extensieve interval	14 x 3 min pauze: 2 min dr
Week 6: 11/2	zat	DL 1	75 min
	ma	DL 2	60 min continu
	do	tempotraining	8 x 5 min pauze: 3 min dr
Week 7: 18/2	zat	DL 1	45 min
	ma	DL 2	40 min continu
	do	tempotraining	3 x 10 min pauze: 5 min dr
Week 8: 25/2	zat	DL 1	75 min
	ma	DL 2	55 min continu
	do	extensieve interval	9 x 4 min pauze: 2 min dr
Week 9: 4/3	zat	DL 1	80 min met daarin 1 x 10 min DL 2
	ma	DL 2	70 min continu
	do	extensieve interval	12 x 4 min pauze: 2 min dr
Week 10: 11/3	zat	DL 1	90 min
	ma	DL 2	70 min continu
	do	tempotraining	4 x 10 min pauze: 5 min dr
Week 11: 18/3	zat	DL 1	50 min
	ma	DL 2	40 min continu
	do	DL 3	2 x 25 min pauze: 10 min DL 1

Week 12: 25/3	zat ma do	DL 1 DL 2 tempotraining	80 min met daarin 3 x 5 min DL 2 70 min continu 4 x 10 min pauze: 5 min dr
Week 13: 1/4	zat ma do	DL 1 DL 2 DL 3	90 min met daarin 1 x 15 min DL 2 60 min continu 40 min + 20 min pauze: 10 min DL 1
Week 14: 8/4	zat ma do	DL 1 DL 2 tempotraining	80-90 min 60 min continu 4 x 10 min pauze: 5 min dr
Week 15: 15/4	zat ma ZO 23/4!!!	DL 1 DL 1 Wedstrijd 21 KM DAMME-BRUGGE-DAMME	40 min met daarin 1 x 10 min streeftemp 45 min

DL 1 = duurloop tempo 1 = 65-75% van je maxim hartslog

DL 2 = duurloop tempo 2 = 75-85%

DL 3 = duurloop tempo 3 = 85-90%

belen (dr)

o 21 km