

Trainingschema Halve marathon in 1:45 uur

Als je dit schema volgt geldt dat je een 10 kilometer in 47 minuten kan lopen.
Doel van dit is dat je een halve marathon in 1:45 uur kan voltooien.
Train 3 of 4 keer per week.

De duur van het schema is twaalf weken.

Week 1	Training
Training 1	75 min. D1
Training 2	50 min. D2
Training 3	5x5 min. D3 p= 4 min.
Week 2	Training
Training 1	85 min. D1
Training 2	55 min. D2
Training 3	int. 7x5 min. p= 4 min.
Training 4	40 min. D3
Week 3	Training
Training 1	70 min. D1
Training 2	40 min. wisselduurloop
Training 3	4x10 min. D3 p=3 min.
Week 4	Training
Training 1	90 min. D1
Training 2	60 min. climaxduurloop
Training 3	Int. 7x5 min. p= 4 min.
Training 4	40 min. D3

Trainingschema Halve marathon in 1:45 uur

Week 5	Training
Training 1	100 min. D1
Training 2	50 min. wisselduurloop
Training 3	Int. 2x15 min. p= 6 min.
Training 4	30 min. D3

Week 6	Training
Training 1	60 min. D1
Training 2	45 min. D2
Training 3	40 min. fartlek

Week 7	Training
Training 1	80 min. D1
Training 2	60 min. D2
Training 3	7x4 min tempo 10 km. p=3 min.
Training 4	60 min. climaxduurloop

Week 8	Training
Training 1	90 min. D1
Training 2	2x6x2 min. p=1 min. Seriepauze= 4 min.
Training 3	60 min. fartlek
Training 4	10 km wedstrijd

Trainingschema Halve marathon in 1:45 uur

Week 9	Training
Training 1	100 min. D1
Training 2	45 min. D2
Training 3	45 min. wisselduurloop
Training 4	2 x 5 x 3 min. p=2 min. seriepauze=4 min

Week 10	Training
Training 1	60 min. D1
Training 2	45 min. D2
Training 3	45 min. wisselduurloop
Training 4	Testloop over 15 km

Week 11	Training
Training 1	80 min. D1
Training 2	40 min. D2
Training 3	3x 10 min. D3 p= 4 min.
Training 4	40 min. climaxduurloop

Week 12	Training
Training 1	40 min. D1
Training 2	30 min. D1
Training 3	Halve marathon 1:45 uur

Trainingsschema Halve marathon in 1:45 uur

D1 = langzame duurloop (ca. 5.30-6.00 minuten per km)

D2 = normale duurloop (ca. 5.00-5.20 minuten per km)

D3 = snelle duurloop (ca. 4.40-4.50 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)

fartlek = Spelen met je tempo. Afwisselend langzaam, normaal of snel.