

NR	WEEK	Maan/dinsdag Training 1	Donderdag Training 2	Zaterdag Training 3	Zondag Training 4
1	12-1/18-1	rust, alternatieve training of herstelduurloop	5 km Z3/Z4	baantraining za	80 minuten in Z1
2	19-1/25-1	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Piramideloopt: 2-3 keer 2-4-6-4-2 minuten wdp 1-2 minuten sp 4 minuten	baantraining za	14 km Z1 laatste kilometer iets sneller
3	26-1/01-2	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Herstel (dus niet te hard): 2-3 keer 6 min 2-3 keer 4 min 2-3 keer 2 min	baantraining za	14 km Z1/Z3 wissel per 2 km
4	02-2/08-02	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Heuveltraining bij een willekeurig heuvelparcours een aantal keren omhoog (probeer te variëren in klimafstand) duur ca. 45 min + in- en uitlopen	baantraining za	testloop 10 km op wedstrijdtempo
5	09-2/15-2	rust, alternatieve training of herstelduurloop	5 x 2 km tp 15 km wdp 4 min	baantraining za	105 minuten in Z1
6	16-2/22-2	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Tempogevoel: zoek een rondje van ca. 300 meter in de 1e ronde bepaal je iedere keer je tempo en in de rondes die er op volgen probeer je dit tempo aan te houden 300-600 300-900 300-1200 2 series wdp 1 - 2 min sp 2 min	baantraining za	16 km Z1/Z3 wissel per 2 km
7	23-2/01-3	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Interval 4*4 min tp Z2 4*3 min tp Z3 4*2 min tp Z4	baantraining za	18 km Z1 laatste kilometer iets sneller

8	02-3/8-3	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Heuveltraining bij een willekeurig heuvelparcours een aantal keren omhoog (probeer te variëren in snelheid, snel omhoog, rustig naar beneden) duur ca. 45 min + in- en uitlopen	baantraining za	testloop 15 km op wedstrijdtempo
9	09-3/15-3	rust, alternatieve training of herstelduurloop	Interval 8*4 min tp 1/2 marathon laatste min versnellen wdp 2 minuten	baantraining za	18 km Z1/Z3 wissel per 2 km
10	16-3/22-3	rust, alternatieve training of herstelduurloop	8 km Z3/Z4	baantraining za	10 km Z2
11	23-3/29-3	rust, alternatieve training of herstelduurloop	45 min Fartlek	Praag	

**Uitgangspunt is bij de start van het schema 10-13 km kunnen lopen minimaal 3 trainingen per week noodzakelijk om een goede halve marathon te lopen**

bij baantraining op zaterdag de trainingen van zaterdag en maandag of dinsdag omdraaien.

**HF max minus gevoel**

Z1	60-50 slagen	licht	rustige duurloop	gewichtscntrole en fitheidszone
Z2	50-40 slagen	matig	normale duurloop	conditiezone
Z3	40-30 slagen	vrij zwaar	tempo duurloop	prestatie zone
Z4	30-20 slagen	zwaar	snelle duurloop	aërobe/anaërobe zone
Z5	20-10 slagen	zeer zwaar	interval	uitputtingszone

HF max = 220 (vrouwen 226) minus leeftijd (globaal, beter is een test te doen)

Voorbeeld: je maximale hartslag is 180 slagen per minuut

Z1: 120 - 130

Z2: 130 - 140

Z3: 140 - 150

Z4: 150 - 160

Z5: 160 - 170

**Start trainingen: zondagochtend 8.30 uur onder tunneltje naar Boomstede bij oprit brug**