

Trainingsschema Lopersproject 2022 halve marathon

Duurloop 1(rustig)

Duurloop 2 (vlot)

Duurloop 3(snel)

Verhinderd/bleesure? Meld je af bij je trainer.

Pak eens zachte ondergrond ruiterspaden/bospaden/strand/gras goed voor de demping kracht en variatie.

Week	Training 1	Rust	Training 2	Rust	Training 3	Wedstrijd
23-29 jan	Verburch		60 min met daarin 2 x 8 min DL2		rustige duurloop 12 km	
30 jan - 5 febr	Verburch		70 min met daarin 3 x 6 min DL2		duurloop 14 km telkens 20 min DL1- 5 min DL2	
6-12 febr	Verburch		80 min met daarin 6 x 3 min DL3		duurloop 16 km met daarin 2 x 15 min DL2	
13-19 febr	Verburch		15 min inlopen, daarna 6 km tempoduur, 15 min uitlopen		duurloop 18 km elke 4e km DL2	
20-26 febr	Verburch		duurloop 15 km telkens 15 min DL1 - 5 min DL2		75 min met daarin 3 x 8 min DL2	
27 febr-5 maart	Verburch duurloop		70 min met daarin 4 x 5 min DL2		15 min inlopen, daarna 3 km climaxloop, 10 min DL1 herstel, 3 x herhalen	
6-12 maart	Verburch		80 min met daarin de 30e tot de 50e min DL2 (20 minuten)		15 min inlopen, daarna 3 km wedstrijdtempo, 10 min DL 1 herstel, 2 x herhalen	
13-19 maart	Verburch duurloop		75 min DL1-DL3 elke 5 min wisselen, dus ca 15 min DL1, daarna 5 min DL3, 5 min DL1, 5 min DL3 enzovoort		60 min met daarin 30 min wedstrijdtempo	
20-26 maart	Olympus 70 of Verburch (nader te bepalen)		60 min met daarin 2 x 2 km wedstrijdtempo		50 min rustig	Halve Marathon Naaldwijk