



halve marathon clinic

Programma week 10; 5 t/m 11 maart 2006

13 weken voor de halve marathon

1 / 1

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|------------------|
| programma | datum | 5 t/m 11 maart | | | | | | |
| motto | De tocht en de top zijn beide uitdagingen | | | | | | | |
| woensdag | startplaats | baan PEC | | | | | | |
| 8-mrt | tijdstip | 19.00 uur | | | | | | |
| | programma | De eerste training van de clinic begint met 8 maal 500 meter en is verdeeld in twee series van 4 maal 500 meter Het programma is voor iedereen hetzelfde ongeacht welke groep je zit In onderstaand schema wordt per groep aangegeven wat de richttijd is. Jouw trainer houdt dit in de gaten Achter de komma worden de minuten aangegeven. | | | | | | |
| | | 1 uur 30 min | 1 uur 40 min | 1 uur 45 min | 1 uur 50 min | 1 uur 55 min | 2 uur | uitlopen |
| tempo | | 500=2,0 min | 500= 2,15 | 500= 2,22 | 500= 2,29 | 500= 2,36 | 500= 2,43 | 500= 3,0 |
| in minuten | | pauze 1 min | pauze 1 min | pauze 1 min | pauze 1 min | pauze 1 min | pauze 1 min | pauze 1 min |
| | | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min | seriepauze 2 min |
| vrijdag | zelfstandig | Het programma is 3 maal 7 minuten. Zorg er voor dat je uitgerust bent voor dat je aan de nieuwe afstand begint | | | | | | |
| 10 mrt | training | Neem bijvoorbeeld een pauze van 2 of 3 minuten Bij tempo worden de richttijden aangegeven | | | | | | |
| | | 1 uur 30 min | 1 uur 40 min | 1 uur 45 min | 1 uur 50 min | 1 uur 55 min | 2 uur | uitlopen |
| tempo | | 4 min 40 per km | 5 min | 5 min 10 sec | 5 min 15 sec | 5 min 20 | 5 min 30 | 6 min |

