



halve marathon clinic

TRAINING WEEK 14 - 3 april t/m 9 april "Genieten"

1 / 1

Woensdag 5 april

De training bestaat uit 3 series. Na de serie is de rust periode 2 minuten. De training is niet voor iedere groep hetzelfde.

Niveau 1	eind tijd	1 uur 30 min	halve marathon
2		1 uur 40 min	halve marathon
3		1 uur 45 min	halve marathon
4		1 uur 50 min	halve marathon
5		1 uur 55 min	halve marathon
6		2 uur	halve marathon
7		uitlopen	halve marathon

Niveau 1	500-1000-1500 / 500-1000 / 1000
Niveau 2	500-1000-1500 / 500-1000 / 1000
Niveau 3	500-1000-1500 / 500-1000 / 1000
Niveau 4	500-1000-1500 / 1000 / 1000
Niveau 5	500-1000 / 1000 / 1000
Niveau 6	500-1000 / 1000 / 1000
Niveau 7	500-1000 / 1000 / 1000

Niveau 1	500m 1.55min / km - 1000m 3.50min / km - 1500m 5.45m / km
Niveau 2	500m 2.07min / km - 1000m 4.15min / km - 1500m 6.23m / km
Niveau 3	500m 2.14min / km - 1000m 4.28min / km - 1500m 6.43m / km
Niveau 4	500m 2.20min / km - 1000m 4.41min / km
Niveau 5	500m 2.27min / km - 1000m 4.54min / km
Niveau 6	500m 2.33min / km - 1000m 5.07min / km
Niveau 7	500m 2.52min / km - 1000m 5.45min / km

Vrijdag 7 april

Ga 10 min. rustig inlopen, daarna de gebruikelijk losmaak oefeningen. Het programma is 2 x 20 min. De pauze is ca. 3 min. Het tempo licht op Halve marathon tempo

Zondag 9 april

Loop op zachte ondergrond. Duur: 60 minuten. Vertrek Zwolsebos afslag Heerderstrand

