



halve marathon clinic

TRAINING WEEK 10-11

1 / 1

TRAINING WEEK 10 *"De tocht en de top zijn beiden uitdagingen"*

Woensdag 8 maart

De eerste training begint met 8 x 500 meter en is verdeeld over 2 series van 4 x 500 meter. Het programma is voor iedereen het zelfde ongeacht welke groep je zit.

Pauze tussen de 500 m 1 minuut serie pauze is 2 min

Vrijdag 10 maart / zelfstandige training

(zoek hiervoor loopmaatjes van het zelfde niveau)

Het programma is 3 x 7 minuten. Zorg er voor dat je uitgerust bent voor dat je aan een nieuwe training begint. Neem een pauze van 2 a 3 minuten tussen de series. Het tempo moet zijn voor:

Niveau 1	eind tijd	1 uur 30 min	tempo	4.40 min / km
2		1 uur 40 min	tempo	5.00 min / km
3		1 uur 45 min	tempo	5.10 min / km
4		1 uur 50 min	tempo	5.15 min / km
5		1 uur 55 min	tempo	5.20 min / km
6		2 uur	tempo	5.30 min / km
7		uitlopen	tempo	6.00 min / km

ZONDAG 12 Maart

Agnietenberg loop, Duur: 45 minuten vertrekpunt: atletiekbaan 9.30 uur

TRAINING WEEK 11 *"Luister naar het fluisteren van jouw lichaam"*

WOENSDAG 15 maart

Deze avond bestaat de training uit 3 series. Binnen de serie is de pauze 1 minuut. Na de serie is de rustperiode 2 minuten. De training is niet voor iedere groep het zelfde.

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

Vrijdag 17 maart / zelfstandige training

Het programma is 2 x 15 minuten. De pauze is ca. 2 minuten. Zorg er voor dat je eerst 10 minuten rustig gaat inlopen zo dat je spieren opgewarmd zijn. Doe daarna wat rek- en strekoefeningen die je op de woensdag geleerd hebt.

Niveau 1	eind tijd	1 uur 30 min	4.20 min / km
2		1 uur 40 min	4.30 min / km
3		1 uur 45 min	4.40 min / km
4		1 uur 50 min	4.50 min / km
5		1 uur 55 min	5.00 min / km
6		2 uur	5.30 min / km
7		uitlopen	6.00 min / km