



# halve marathon clinic

## TRAINING WEEK 17 - 24 april t/m 30 april

*“Het beste wat je kunt bereiken is te worden wie je bent”*

1 / 1

### Woensdag 26 april

De training bestaat uit 2 series. Tussen de twee series nemen we 2 minuten pauze. Elke serie bestaat uit 3 afstanden. Tussen elke afstand nemen we 1 minuut rust.

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

Niveau 1	500-1000-2000	2 x	(500m / 1.55 min, 1000m / 3.50 min, 2000m / 7.40 min)
Niveau 2	500-1000-2000	2 x	(500m / 2.07 min, 1000m / 4.15 min, 2000m / 8.31 min)
Niveau 3	500-1000-2000	2 x	(500m / 2.14 min, 1000m / 4.28 min, 2000m / 8.57 min)
Niveau 4	500-1000-1500	2 x	(500m / 2.20 min, 1000m / 4.41 min, 1500m / 7.02 min)
Niveau 5	500-1000-1500	2 x	(500m / 2.27 min, 1000m / 4.54 min, 1500m / 7.21 min)
Niveau 6	500-1000-1500	2 x	(500m / 2.33 min, 1000m / 5.07 min, 1500m / 7.40 min)
Niveau 7	500-1000-1500	2 x	(500m / 2.52 min, 1000m / 5.45 min, 1500m / 8.38 min)

### Vrijdag 28 april (zelfstandige training)

Wederom 4 x 10 minuten. Het tempo is hoger dan het tempo dat je op de halve marathon wilt gaan lopen. De pauze is afgelopen zodra de polsslag lager is dan 120 slagen per minuut, (dit is relatief, je wel herstelt zijn)

Niveau 1	4.10 min / km
Niveau 2	4.40 min / km
Niveau 3	5.00 min / km
Niveau 4	5.12 min / km
Niveau 5	5.27 min / km
Niveau 6	5.41 min / km
Niveau 7	6.20 min / km

### Zondag 30 april

De koninginloop, 1 uur en 30 minuten, vertrek Carpoolplaats A50 afslag 30.

