



# halve marathon clinic

1 / 1

## TRAINING WEEK 21 - 22 juni t/m 28 juni

*“De graatmeter van het succes is louter de jaloezie van de ontevredenen”*

### Woensdag 24 mei

We zijn bezig met de laatste loodjes. De omvang van de trainingen is nu groot. Zorg er voor dat je geen onnodige blessures oploopt, luister naar jouw lichaam, sla eventueel een training over. De training vandaag bestaat uit 3 series van 2000 meter.

Niveau 1	eind tijd	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	2000 m	3x	7.15 min	pauze 2 min
Niveau 2	2000 m	3x	8.31 min	pauze 2 min
Niveau 3	2000 m	3x	8.57 min	pauze 2 min
Niveau 4	2000 m	3x	9.23 min	pauze 2 min
Niveau 5	2000 m	3x	9.48 min	pauze 2 min
Niveau 6	2000 m	3x	10.14 min	pauze 2 min
Niveau 7	2000 m	3x	11.30 min	pauze 2 min

### Vrijdag 26 mei (zelfstandige training)

Vandaag 3 x 15 minuten. Zoek een vlak parcours op. Let goed op je houding en blijf ontspannen lopen. De rust is 2 minuten.

Niveau 1	4.15 min / km
Niveau 2	4.40 min / km
Niveau 3	4.55 min / km
Niveau 4	5.10 min / km
Niveau 5	5.25 min / km
Niveau 6	5.40 min / km
Niveau 7	6.20 min / km

### Zondag 28 mei

Vertrek en terugkomst NS station Dalfsen “Maarten van Rossum route” 2 uur.

