



# halve marathon clinic

## TRAINING WEEK 22 - 29 mei t/m 4 juni

*“Een ondeugd die succes heeft wordt een deugd genoemd”*

1 / 1

### Woensdag 31 mei

De training van vandaag noemen we de verrassingsloop.

We lopen een grote ronde van ongeveer 60 minuten. De trainer geeft steeds aan hoe lang we lopen en hoe lang de rust periode is. Deze zijn steeds wisselend. Je weet dus niet hoe lang je loopt en hoe lang de pauze is. Het is de bedoeling dat je het tempo loopt zoals je ook in de halve marathon denkt te lopen.

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	4.00 min / km
2	4.44 min / km
3	4.58 min / km
4	5.12 min / km
5	5.27 min / km
6	5.41 min / km
7	6.23 min / km

### Vrijdag 2 juni (zelfstandige training)

We zitten in de week van de meeste kilometers. Ga niet forceren, blijf ontspannen lopen.

De training is 2 x 20 minuten. De rust is 3 minuten.

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

### Zondag 4 juni

Vertrek/aankomst 9.30 uur Atletiekbaan Urksteeg.

Route halve marathon. Verkennen. Duur ongeveer 1.00 uur.

