

HALVE MARATH Schema Antwerpen 2024. 3 of 4 trainingen/wk (gemiddeld 40 of 50 km/wk)

Wil je max. 3 keer per week trainen: 1 dag van ca. 10 km laten vervallen.

	Maandag	Dins dag	Woens dag	Donde rdag	Vrijdag	Zat	Zondag	KM's per week
Week 1 29/7-4/8	40' zn 1/2 (incl 5 versn 100-200 m) 8km	Rust	Club training =10km	Rust	20'zn1 + 3x (4'zn2/3+6'zn1) 10km	Rust	12 km zn2	30 (3) 40 (4)
Week 2 5-11/8	50 'zn 2 incl zie boven 10km	Rust	Club training	Rust	20'zn1 + 3x (5'zn3 + 5'zn1) + 10'zn1 12km	Rust	13 km zn2	35 (3) 45 (4)
Week 3 12-18/8	55' zn 2 incl zie boven 11km	Rust	Club training	Rust	20'zn1 + 3x(6'zn 2/3+4'zn1) + 20'zn1 14km	Rust	15 km zn2	40(3) 50(4)
Week 4 19-25/8	40'zn 1/2 incl zie boven 8km	Rust	Club training	Rust	2x (15'zn1 + 10'zn2 + 5'zn3) 12km	Rust	15 km zn 1/2 + 5x 30'' zn3/4	35(3) 45(4)
Week 5 26/8-1/9	50'zn 2 incl zie boven 10km	Rust	Club training	Rust	20'zn1 + 2x (10' zn 2/3+ 5'zn1) + 10'zn1 12km	Rust	18 km zn 1/2	40(3) 50(4)
Week 6 2-8/9	55'zn 2 incl zie boven 11km	Rust	Club training	Rust	20'zn1 + 2x (10' zn2/3, 5'zn1) + 20' zn1 14km	Rust	20 km zn 2/3	45(3) 55(4)
Week 7 9-15/9	50' zn 1/2 incl zie boven 10km	Rust	Club training	Rust	20'zn 1 + 2x (10'zn 2/3, 5'zn 1) + 15'zn1 13km	Rust	17 km zn 1/2	40(3) 50(4)
Week 8 16-22/9	55'zn 2 incl zie boven 11km	Rust	Club training	Rust	20'zn 1 + 2x (10' zn2, 5'zn 3) + 20'zn1 14km	Rust	20 km zn 1/2 + 5x30'' zn 3	45(3) 55(4)
Week 9 23-29/9	60' zn 2 incl zie boven 12km	Rust	Club training	Rust	20'zn 1 + 2x (12' zn3/4, 8'zn1) + 15' zn1 15km	Rust	23 km zn 2	50(3) 60(4)
Week 10 30/9-6/10	50'zn 1/2 incl zie boven 10km	Rust	Club training	Rust	15' zn 1 + 2x (10' zn 3 + 10'zn 1) + 10'zn1 13km	Rust	17 km zn 2 + 5 versn. 3' zn 3/4	40(3) 50(4)
Week 11 7-13/10	40'zn 1/2 incl zie boven 8km	Rust	Club training	Rust	15'zn 1 + 15'zn 2 + 15'zn 3 + 15'zn 1 12km	Rust	10 km wedstrijd of testloop	30(3) 40(4)
Week 12 14-20/10	35'zn 1/2 + 5'zn 3 8km	Rust	Club training	Rust	Rust	Rust	Halve M ANT- WERPEN	40

'= minuten; ''= seconden; P= pauze; zn 1: 50-60% HFvar; zn2: 60-70% HFvar; zn3: 70-80% HFvar; zn4: 80-90% HFvar. De dagen kunnen gewisseld worden, bijvoorbeeld ma/di wisselen en/of do/vrij Als je op maandag of vrijdag in de gegeven tijd de afstand niet loopt, vul dan aan met rustig in/uitlopen om de afstand te bereiken of doe wat minder km's/wk. Loop wel de zondag afstand!
Nooit 3 dagen achter elkaar zwaar trainen!!!! Gebaseerd op schema's van Arnaud Magnin.