

Beginners halve marathon

Voorwaarden voor een ononderbroken duurloop van 60 minuten.

3 Trainingen per week voor een streeftijd tussen 2 en 2,5 uur.

- **D1** = langzame duurloop, **D2** = duurloop, **D3** = snelle loop.
- **Tempo** = wedstrijdtempo op halve marathon.
- **P** = pauze (dribbelen = langzaam kleine stapjes hardlopen, tenzij anders vermeld).
- **Fartlek** = variatie in snelheid en intensiteit, om te herstellen.

	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	60 min. D1	4 x 10 min. D3 (P 5 min.)	45 min. D2
Week 2	70 min. D1	3 x 15 min. D3 (P 5 min.)	50 min. D2
Week 3	50 min. D1	2 x 20 min. D3 (P 5 min.)	40 min D2
Week 4	70 min. D1	10 x 2 min. D3 (P 2 min.)	50 min. D2
Week 5	75 min. D1	5 x 5 min. D3 (P 5 min.)	55 min. D2
Week 6	50 min. D1	40 min. D2	30 min. Fartlek
Week 7	75 min. D1	60 min. D2	5 x 1 km D3 P 4 min. D1
Week 8	60 min. D1/D3 wisselen per 2 km	40 min. fartlek	Testloop 10 km maximaal
Week 9	90 min. D1	60 min. climax- duurloop	3 x 10 min D3 P 5 min. D1
Week 10	75 min. D1	Testloop 15 km maximaal	45 min. herstelloop
Week 11	100 min. D1	10 km D3	3 x 10 min tempo 21 km, P 5 min
Week 12	30 min. D1	5 km D3	Halve Marathon