

Gevorderden halve marathon

Voorwaarden voor een ononderbroken duurloop tussen 42 en 48 minuten.

3 a 4 trainingen per week voor een streeftijd tussen 1,5 en 1,45 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	Training 4
Week 1	80 min. D1	50 min. D2	26 x 1 km tempo 15 km (P 5 min.)	
Week 2	90 min. D1	60 min. D2	24 x 2 km tempo 15 km (P 5 min.)	6 km D3
Week 3	70 min. D1	40 min. D2	4 x 10 min. D3 (P 3 min.)	
Week 4	90 min. D1	60 min. D2	28 x 1 km tempo 15 km (P 5 min.)	8 km D3
Week 5	90 min. D1	60 min. D2	23 x 3 km tempo 15 km (P 10 min.)	5 km D3
Week 6	60 min. D1	50 min. D2	45 min. fartlek	
Week 7	90 min. D1	60 min. D2	8 x 1 km tempo 15 km (P 5 min.)	60 min. Climax-duurloop
Week 8	100 min. D1	15 x 400 meter tempo 10 km (P 1 min.)	60 min. fartlek	10 km max.
Week 9	105 min. D1	12 km D1/D3 wisselen per 2 km	5 km	20 x 1 min. Interval (P 1 min.)
Week 10	60 min. D1.	50 min. D2	45 min. fartlek	15 km max.
Week 11	90 min. D1	40 min. D2	3 x 10 min. tempo 21 km (P 5 min.)	60 min. Climax-duurloop
Week 12	45 min D1	30 min D2	5 km tempo 21 km	Halve Marathon