

HALVE MARATHON SCHEMA UITLOPEN

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
WEEK 1	Duurloop 30 minuten	Herstelloop 20 minuten	Herstelloop 60 minuten
LOOPTIP	Comfortabel tempo, dus niet te intensief!		
WEEK 2	Duurloop 35 minuten	Herstelloop 20 minuten	Duurloop 65 minuten
LOOPTIP	Hou je aan de tijden. Denk niet: gaat lekker loop nog even door!		
WEEK 3	Duurloop 40 minuten	Herstelloop 20 minuten	Duurloop 70 minuten
LOOPTIP	De 2e looptraining is een hersteltraining, geniet ervan!		
WEEK 4	Duurloop 45 minuten	Herstelloop 25 minuten	Duurloop 75 minuten
LOOPTIP	Maak er een gewoonte van om na de training wat rek/strek oefeningen te doen!		
WEEK 5	Duurloop 20 minuten	Rust dag	Duurloop 30 minuten
LOOPTIP	Deze week staat in het teken van het herstel. Lichaam en geest worden extra opgeladen!		
WEEK 6	Duurloop 45 minuten	Herstelloop 20 minuten	Duurloop 75 minuten
LOOPTIP	We gaan opbouwen, rustig aan niet te intensief!		
WEEK 7	Duurloop 50 minuten	Herstelloop 25 minuten	Duurloop 85 minuten
LOOPTIP	Bijna 3 uur hardgelopen deze week, een massage van je partner is welkom!		
WEEK 8	Duurloop 60 minuten	Herstelloop 20 minuten	Duurloop 95 minuten
LOOPTIP	Probeer te ontspannen tijdens je duurloop trainingen!		
WEEK 9	Duurloop 70 minuten	Herstelloop 25 minuten	Duurloop 105 minuten
LOOPTIP	Als je deze week zonder problemen doorkomt dan wordt je wedstrijd een makkie!		
WEEK 10	Duurloop 30 minuten	Herstelloop 20 minuten	GAME DAY 1/2 marathon hardlopen
LOOPTIP	Na je 1/2 marathon doe je een hele week niets! Vergeet niet te genieten!		