

Halve marathon voor de gevorderde loper

Week 1

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 35 minuten tempo lopen
Woensdag : rust
Donderdag : 7,5 kilometer lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 10,5 kilometer lopen
Zondag : 5 kilometer rustig lopen

Week 2

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 6 x 400 meter interval lopen
Woensdag : rust of cross-training
Donderdag : 35 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust of cross-training
Zaterdag : 13,5 kilometer lopen
Zondag : 5 kilometer rustig lopen

Week 3

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 35 minuten tempo lopen
Woensdag : rust of crosstraining
Donderdag : 7,5 kilometer lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 15 kilometer lopen
Zondag : 5 kilometer rustig lopen

Week 4

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 6 x 800 meter interval lopen
Woensdag : rust of cross-training
Donderdag : 40 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 12 kilometer lopen
Zondag : 6 kilometer rustig lopen

Week 5

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 35 minuten tempo lopen
Woensdag : crosstraining
Donderdag : 35 minuten tempo lopen

Vrijdag : rust
Zaterdag : 13,5 kilometer lopen
Zondag : 5 kilometer rustig lopen

Week 6

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 35 minuten tempo lopen
Woensdag : crosstraining
Donderdag : 40 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 16,5 kilometer lopen
Zondag : 5 kilometer rustig lopen

Week 7

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 8 x 400 meter interval lopen
Woensdag : rust of cross-training
Donderdag : 40 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 19,5 kilometer lopen
Zondag : 6 kilometer rustig lopen

Week 8

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 5 x 800 meter interval lopen
Woensdag : rust of cross-training
Donderdag : 35 minuten tempo lopen
Vrijdag : 4,5 kilometer rustig lopen
Zaterdag : rust
Zondag : 10 kilometer snel lopen

Week 9

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 40 minuten tempo lopen
Woensdag : rust of crosstraining
Donderdag : 45 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 15 kilometer lopen
Zondag : 6 kilometer rustig lopen

Week 10

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 7 x 400 meter interval lopen

Woensdag : rust of crosstraining
Donderdag : 35 minuten tempo lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 21 kilometer lopen
Zondag : 6 kilometer rustig lopen

Week 11

Maandag : crosstraining
Dinsdag : 40 minuten tempo lopen
Woensdag : rust
Donderdag : 6 kilometer snel lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 7,5 kilometer lopen
Zondag : 4,5 kilometer rustig lopen

Week 12

Maandag : rust
Dinsdag : 6 kilometer lopen
Woensdag : 10 kilometer snel lopen
Donderdag : 4,5 kilometer lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 20 minuten lopen
Zondag : halve marathon lopen !