

Hardloop Trainingsschema 21,1 km 4-5 x/week

Week 12			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 2 min. D2-D3, P. 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 10 min. D2
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
190 min.			

Week 11			
	Dag	Training	Opmerking
40		Duurtraining 40 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 4 x 4 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 3 x 5 min. D2, P 5 min.
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
220 min.			

Week 10			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 7 x 3 min D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 20 min. D2
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
255 min.			

Week 9			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 15 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
205 min.			Relatief rustige week

Hardloop Trainingsschema 21,1 km 4-5 x/week

Week 8			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 5 x 5 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 2 x 12 min. D2, P 4 min.
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
270 min.			

Week 7			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 6 x 5 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
275 min.			

Week 6			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 4 x 8 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
100		Duurtraining 100 min.	D1, rustige duurloop
285 min.			

Week 5			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 15 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
210 min.			Relatief rustige week

Hardloop Trainingsschema 21,1 km 4-5 x/week

Week 4			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 6 x 7 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
270 min.			

Week 3			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 2 x (2-4-6-8 min. D2-D3, P2min) S P 5 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
100		Duurtraining 100 min.	D1, rustige duurloop
285 min.			

Week 2			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 4 x 10 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 3 x 10 min. D2, P 2 min.
120		Duurtraining 120 min.	D1, rustige duurloop
300 min.			

Week 1			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 8-6-4-2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
270 min.			

Hardloop Trainingsschema 15 km 4-5 x/week

Wedstrijd week			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
		WEDSTRIJD	Halve marathon wedstrijd
105 min.			