



HARDLOOPSCHEMA

21,1 KILOMETER (½ MARATHON)

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKING
1	Duurloop 60 minuten	Snelle duurloop 65 minuten	Langzame duurloop 70 minuten	
2	Duurloop 65 minuten	5 x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 75 minuten	
3	Duurloop 70 minuten	Snelle duurloop 70 minuten	Langzame duurloop 55 minuten	
4	Duurloop 50 minuten	15 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 40 minuten	Herstelweek
5	Duurloop 70 minuten	Snelle duurloop 75 minuten	Langzame duurloop 85 minuten	
6	Duurloop 75 minuten	9 x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 90 minuten	
7	Duurloop 80 minuten	Snelle duurloop 80 minuten	Langzame duurloop 100 minuten	
8	Duurloop 45 minuten	10 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 45 minuten	Herstelweek
9	Duurloop 80 minuten	Snelle duurloop 85 minuten	Langzame duurloop 105 minuten	
10	Duurloop 85 minuten	8 x 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 110 minuten	Zwaarste week
11	Duurloop 90 minuten	Snelle duurloop 90 minuten	Langzame duurloop 120 minuten	
12	Duurloop 70 minuten	6 x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 70 minuten	
13	Duurloop 45 minuten	Duurloop 45 minuten	FINISH 21,1 KILOMETER	



BUITEN BEGINT BIJ BEVER