



## **Trainingschema halve marathon**

Beste deelnemer,

Uw inschrijving voor de halve marathon is bij ons geregistreerd, het trainen kan dus beginnen. We helpen u een beetje op weg door dit trainingsschema beschikbaar te stellen. De halve marathon is een onderdeel van Marathon Eindhoven en wordt op zondag 10 oktober 2010 gelopen.

Het trainingsschema is opgebouwd uit drie trainingen per week. Zorg dat er steeds minimaal één rustdag tussen twee trainingseenheden zit. In het begin kan het lastig zijn om uw juiste tempo te bepalen. Loop vooral niet te snel. Houd een tempo aan waarin u nog zou kunnen praten. Als dat niet kan, loopt u te hard. Adem regelmatig in en uit. Als u aan het eind denkt "ik ben nog niet moe" dan hebt u in een goed tempo gelopen.

Het is verstandig wat extra water te drinken op de dagen dat u traint. Anderhalve liter water - naast de thee, koffie, frisdrank die u al drinkt - is aan te bevelen.

Op de volgende bladzijde staat het trainingsschema.

IAK Verzekeringen wenst iedereen veel loopplezier en succes toe!

# Trainingsprogramma voor de halve marathon

**Uw doel:** uitlopen

Als basis geldt dat u 45 minuten achter elkaar kunt hardlopen.  
Duur trainingsprogramma: 17 weken met 3 trainingen per week

## Programma week 1

Training 1	40 min. D1
Training 2	6x5 min. D3 (pauze: 3 min.)
Training 3	30 min. D2

## Programma week 2

Training 1	45 min. D1
Training 2	2x10 min. D3 (pauze: 5 min.)
Training 3	40 min. D2

## Programma week 3

Training 1	50 min. D1
Training 2	3x8 min. D3 (pauze: 4 min.)
Training 3	30 min. Climaxloop

## Programma week 4

Training 1	55 min. D1
Training 2	3x10 min. D3 (pauze: 5 min.)
Training 3	40 min. D2

## Programma week 5

Training 1	50 min. D1
Training 2	5x7 min. D3 (pauze: 4 min.)
Training 3	45 min. D2

## Programma week 6

Training 1	60 min. D1
Training 2	3x10 min. D3 (pauze: 5 min.)
Training 3	50 min. D2

## Programma week 7

Training 1	60 min. D1
Training 2	3x15 min. D3 (pauze: 5 min.)
Training 3	45 min. D2

## Programma week 8

Training 1	50 min. D1
Training 2	2x20 min. D3 (pauze: 5 min.)
Training 3	40 min. climaxduurloop

## Programma week 9

Training 1	70 min. D1
Training 2	8x400 meter interval (pauze: 2 min.)
Training 3	45 min. D2

## Programma week 10

Training 1	75 min. D1
Training 2	4x5 min. D3 (pauze: 3 min.)
Training 3	50 min. D2

## Programma week 11

Training 1	45 min. D1
------------	------------

Training 2	40 min. D2
Training 3	30 min. wisselduurloop

### Programma week 12

Training 1	80 min. D1
Training 2	40 min. climaxduurloop
Training 3	5x6 min. D3 (pauze: 5 min.)

### Programma week 13

Training 1	60 min. wisselduurloop
Training 2	30 min. D2
Training 3	testloop 10 KM

### Programma week 14

Training 1	90 min. D1
Training 2	60 min. climaxduurloop
Training 3	6x5 min. D3 (pauze: 4 min.)

### Programma week 15

Training 1	70 min. D1
Training 2	30 min. D2
Training 3	testloop 15 KM of 60 min. wiss.

### Programma week 16

Training 1	100 min. D1
Training 2	50 min. D3
Training 3	2x15 min. D3 (pauze: 5 min.)

### Programma week 17

Training 1	30 min. D1
Training 2	20 min. D3
Training 3	<b>HALVE MARATHON</b>

D1: langzame duurloop (ca. 7.00-7.30 minuten per km)

D2: normale duurloop (ca. 6.30-7.00 minuten per km)

D3: snelle duurloop (ca. 5.30-6.00 minuten per km)

interval: 10 km tempo. Bij afstanden t/m 600 meter: 3 km tempo

climaxduurloop: 1/2- D1, 1/4- D2, 1/4- D3

wisselduurloop: 5 min. D1, 5 min. D3

pauze: dribbelen (tenzij anders vermeld)

#### Tips:

- Verdeel uw trainingen over de hele week
- Neem een rustdag als u voelt dat u daar aan toe bent.
- Haal een gemiste training niet in. Als u een aantal trainingen achter elkaar hebt gemist kunt u eventueel een stukje terugstappen in uw schema.
- Het schema geeft richting aan je trainingen maar mag nooit een keurslijf worden.
- Doe aan het einde van een lange duurloop 2 versnellinkjes om uit het langzame tempo te komen.
- Begin met een warming-up en eindig met een cooling-down.

**Dit trainingsschema is opgesteld in samenwerking met**

Marathon Eindhoven biedt daarnaast

1: loopadvies via een logboek;

2: een wekelijkste e-mail met hardlooptips;

3: advies bij blessurepreventie via e-mail of op afspraak in Eindhoven.

Aanmelden of meer informatie? Bel hardlooptrainer Joop Broeders op telefoon nummer 06 12 42 23 8 of mail naar [joopbroeders@marathoneindhoven.nl](mailto:joopbroeders@marathoneindhoven.nl)

