

Trainingschema	Loopgroep4	Periode	Week	1 - 10	Halve marathon CPC
Louis Rutten louis@atveni.nl 06-30177734 030-6053837					

Week	Datum	Dinsdag	Donderdag	Weekend	Opmerkingen
4	23 -29 jan	8 x 1 km hard, p 2' (105%)	Hartslag meters mee! 6 min Z1, Z2, Z3, Z4, 4 min rust	Atvernicross Optie: eerst uur lopen, dan de	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
5	30 jan- 5 feb	3 x 4 km HMT, p 2'	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 90%, 200 h	2 uur 80% -> 90% -> 95% HMT	(Asseleerronde van Midwinter marathon)
6	6-12 feb	4 x 1000 (100%), herstel 600 (75%), 3 minuten pauze, 4 x 800 (100%), 200 (75%)	3 x 4 km op 95% HMT	Cross of bos	(Schoorl) 1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
7	13 - 19 feb	3 x 5 km op 90% HMT	10 x 3` op anaerobe drempel 1' pauze	1.30 45` 95% HMT -> 30` HMT -> 15' AD	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
8	20 - 26 feb	8 x 1000, net boven net onder MT	Knooppuntenloop, wisselende tempo's tot slot 5 x 80 m sprinten heuvelop	Knotwilgenloop 10 km op het hardst (Vechtstreek in beweging)	1 à 2 extra ontspannen loopjes voor jezelf
9	27 feb - 4 mrt	10 x 400 (400 draven)	8 x heuvelsprint, p 2' 8 x 800 95%, 200 h	15 km HMT	
10	5 - 11 mrt	2 x 5 km HMT, 3' pauze	2x (800 HMT, crossbaan 90% HMT) pauze 2` dan 2 x (800 90%MT, crossbaan MT)		City Pier City

HMT = beoogde halve marathontijd

AD = anaerobe drempel: tempo dat je een uur volhoudt

` = minuut

` ` = seconden

p = pauze

Procenten: afgeleid van 10 km tempo.

Draven is lopen op je inlooptempo.

Geel is voorbereidingsperiode: hierin worden alle energiesystemen getraind die voor de marathon van belang zijn.

Licht groen – wedstrijdperiode: hierin wordt op het en iets langzamer dan het halve marathontempo getraind. Eén keer per week iets sneller.