

12-Weken Halve Marathon Schema voor Beginners

Dit 12-weeken schema is ontwikkeld voor lopers die al regelmatig lopen en comfortabel 5 tot 10 kilometer kunnen lopen. Doel: een succesvolle eerste halve marathon.

Week 1

Interval: 15' Z2 + 6×2' Z4 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 45' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 15' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 75' Z2

Week 2

Interval: 15' Z2 + 8×2' Z4 (90" herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 50' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 2×10' Z3 (3' herstel) + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 85' Z2

Week 3

Interval: 15' Z2 + 5×3' Z4 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 50' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 25' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 90' Z2

Week 4

Interval: 15' Z2 + 8×30" Z6 (90" herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 45' Z2

Tempoloop: 20' Z3

Lange duurloop/Wedstrijd: 75' Z2

Week 5

Interval: 15' Z2 + 6×4' Z4 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 55' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 3×10' Z3 (2' herstel) + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 100' Z2

Week 6

Interval: 15' Z2 + 4×5' Z4 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 55' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 35' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 105' Z2

Week 7

Interval: 15' Z2 + 5×4' Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 60' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 2×15' Z3 (3' herstel) + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 110' Z2

Week 8

Interval: 15' Z2 + 10×1' Z5 (90" herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 45' Z2

Tempoloop: 25' Z3

Lange duurloop/Wedstrijd: 85' Z2

Week 9

Interval: 15' Z2 + 3×8' Z4 (3' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 60' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 40' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 120' Z2

Week 10

Interval: 15' Z2 + 6×3' Z5 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 55' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 45' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 120' Z2 + laatste 20' Z3

Week 11

Interval: 15' Z2 + 2×12' Z4 (4' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 50' Z2

Tempoloop: 15' Z2 + 50' Z3 + 10' uitlopen

Lange duurloop/Wedstrijd: 75' Z2 + 30' Z3

Week 12

Interval: 15' Z2 + 4×2' Z4 (2' herstel) + 10' uitlopen

Duurloop: 40' Z2

Tempoloop: 30' Z2 + 10' Z3

Lange duurloop/Wedstrijd: Halve Marathon