

Schema halve marathon

Week	Zaterdag	Maandag	Wo of donderdag
1	D1 55 min	Interval training	D2 35 min
2	D1 60 min	LAB	D2 50 min
3	D1 65 min	LAB	D2 40 min
4	D1 70 min	LAB	D1 30 min
5	D1 60 min	LAB	D2 40 min
6	D1 70 min	LAB	D2 35 min met 5 x 1 min D4
7	D1 80 min	LAB	D2 40 min
8	D1 90 min	LAB	D2 30 min met 8 x 30 sec D4
9	D1 70 min	LAB	D1 40 min
10	D2 90 min	LAB	D1 50 min
11	Wedstrijdje 10 of 15 km.	LAB	D1 60 min
12	D1 110 min	LAB	D2 60 min
13	D1 120 min	LAB	D2 60 min
14	D2 90 min	LAB	D1 60 min
15	D2 80 min	LAB	D2 60 min
16	Even maximaal 5 tot 7 km.	LAB	D2 30 minuten
	HALVE MARATHON		

Tempo's

D1 = 60 – 70% van je maximale hartslag (praattempo, je kan nog prima een gesprek voeren)

D2 = 70 – 80 % van je maximale hartslag (je kan nog praten, maar wordt lastiger)

D3 = 80 – 90 % van je maximale hartslag (alleen ja / nee zeggen gaat nog)

D4 = 90% van je maximale (liever niet praten, ademhaling hoog)

Wedstrijdtempo = je maximale hartslag

Elke maandag interval bij het LAB. Als je toegang krijgt tot de appgroep (na lidmaatschap) komt hier elke week het programma in mocht je er niet zijn op maandag.

Het is leuk om van te voren hier en daar een wedstrijdje te doen, om hier een beetje gevoel bij te krijgen. Op LoopjeLoopje.nl | [Hardlooptkalender van het Noorden](#) vind je wedstrijdjes in het Noorden.