

Doel: Voorbereiden voor het TRAINEN voor een halve marathon vanaf begin mei 2021. (Minimaal 25km/week of 150'/week kunnen lopen)

DL1 = 80-85% AD, DL2 = 85-90% AD, DL3 = 90-95% AD, HDL = 70-75% AD, OP = Optimum Prestatie

AD = Anaerobe Drempel, ongeveer de tijd per kilometer op de laatst gelopen 10km

AD groep 3 = 5'31" (5km in 25'45" of 10km in 54'30") - 6'30" (5km in 30'35" of 10km in 65'00")

HL = Hardlopen, DRB = Dribbelen, WL = Wandelen, P = Pauze, ' = minuten, " = seconden, 21k = Halve Marathon, wktot. = week totaal

Als je voor de Halve Marathon traint volg je '21k'. Voorwaarden voor het volgen van het schema voor de halve marathon: wekelijks minimaal 25km of 150min hebben gelopen

Loopscholing: F. V-E = Functie voet-enkel, VSR = Voorkomen storende rotatie.

*Let op! Het week totaal omvat alleen het HL gedeelte; dus exclusief het inlopen en exclusief de tijden van de pauzes!

T1 = Hfmax - 25, T2 = Hfmax - 20, T3 = Hfmax - 15, OP = Optimum Prestatie



Datum	Lokatie	Training	Accent deze periode	Info
22-12-2020	Trivium / Bredase weg	Fartlek 40'DL1 - T2-T3-T4	Vergroten omvang van de duurlopen met als doel verbeteren	Kerstweek
24-12-2020	eigen keuze / Pagnevaart	5-10k Duurloop 30'DL1 / 3x 1900m 3xT2-T3 en 1xT4-T1 15-21k Duurloop 40'DL1		uithoudingsvermogen
26-12-2020	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 50'DL1 21k Duurloop 75'DL1	Loopscholing met nadruk op coördinatie	wktot. 155'
29-12-2020	Trivium	Duurloop 45'DL1 met versnelling 30"T4 op 15' en 30'		Oudejaarsdag
31-12-2020	eigen keuze	5-10k Duurloop 30'DL1 15-21k Duurloop 35'DL1	Versterken beenspieren	wktot. 125'
2-1-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 50'DL1 21k Duurloop 80'DL1		wktot. 160'
5-1-2021	Trivium	Piramide HL2'-4'-6'-8'-6'-4'-2'T3 - P2'WL	verbeteren beweeglijkheid	
7-1-2021	eigen keuze	5-10k Duurloop 40'DL1 15-21k Duurloop 45'DL1		
9-1-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 58'DL1 21k Duurloop 88'	Nieuwe oefeningen (zodra we weer gezamenlijk trainen): - Skipping hiel-aanslag - Dubbele skipping (oud) - Neerwaartse hond & L/R met achterwaartse uitvalpas twist	wktot. 130'
12-1-2021	Trivium	6x HL6'T3 - P2'WL		wktot. 165'
14-1-2021	eigen keuze	5-10k Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
16-1-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 54'DL1 21k Duurloop 84'DL1		wktot. 125'
				wktot. 160'

19-1-2021	Trivium	3x HL10'T3 Pauze HL2'T2		
21-1-2021	eigen keuze	5-10k Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
23-1-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 65'DL1 21k Duurloop 95'DL1		wktot. 130' wktot. 165'
26-1-2021	Trivium	Fartlek (kaartspel/lantaarnloop/heuvel) HL40'		
28-1-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
30-1-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 60'DL1 21k Duurloop 90'DL1		wktot. 135' wktot. 170'
2-2-2021	Trivium	6x HL 6'T3 - P 2'WL	Verhogen omvang extensieve interval.	
4-2-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
6-2-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 59'DL1 21k Duurloop 89'DL1	Verder met versterken beenspieren.	wktot. 130' wktot. 165'
9-2-2021	Trivium	7x HL5'T3 - P 2'WL	Algemene kracht.	
11-2-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
13-2-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 65'DL1 21k Duurloop 95'DL1	Loopscholing met meerdere skipping varianten.	wktot. 135' wktot. 170'
16-2-2021	Trivium	8x HL4'30"T3 - P 2'WL	Nieuwe oefeningen (zodra we weer gezamenlijk trainen):	
18-2-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1	- Dubbele gestrekte benen loop	
20-2-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 69'DL1 21k Duurloop 99'DL1	- Hagedis	wktot. 140' wktot. 175'
23-2-2021	Trivium	Lantaarnloop 6'T1-T3 en 6x HL 6'T3 - P 2'WL	- Paard	
25-2-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		
27-2-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 54'DL1 21k Duurloop 88'DL1		wktot. 135' wktot. 170'
2-3-2021	Trivium	8x HL5'T3 - P 2'WL		
4-3-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1 15-21k Duurloop 40'DL1		

6-3-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 65'DL1	wktot. 140'
		21k Duurloop 95'DL1	wktot. 175'
9-3-2021	Trivium	5x HL4'T2 en 5x HL4'T3 - P 2'WL	
11-3-2021	eigen keuze	Duurloop 40'DL1	
		15-21k Duurloop 45'DL1	
13-3-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 65'DL1	wktot. 145'
		21k Duurloop 95'DL1	wktot. 180'
16-3-2021	Trivium	4x HL5'T2 en 4x HL5'T3 - P 2'WL	
18-3-2021	eigen keuze	Duurloop 35'DL1	
		15-21k Duurloop 40'DL1	
20-3-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 65'DL1	wktot. 140'
		21k Duurloop 95'DL1	wktot. 175'
23-3-2021	Trivium	3x HL6'T2 en 3x HL6'T3 - P 2'WL	
25-3-2021	eigen keuze	Duurloop 40'DL1	
		15-21k Duurloop 45'DL1	
27-3-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 69'DL1	wktot. 145'
		21k Duurloop 99'DL1	wktot. 180'
30-3-2021	Trivium	Testloop 5x 800m en 1x HL15'DL1	
1-4-2021	eigen keuze	Duurloop 40'DL1	
		15-21k Duurloop 40'DL1	
3-4-2021	Pagnevaart / eigen keuze	Fartlek / Duurloop 70'DL1	wktot. 150'
		21k Duurloop 105'DL1	wktot. 185'