

# TRAININGSSCHEMA

# 21 KM

WEEK 1	DUUR	PROGRAMMA
(34KM)		
Training 1	65 min.	3 x 10 min. Pauze: 5 min.
Training 2	40 min.	
Training 3	70 min.	

WEEK 2	DUUR	PROGRAMMA
(50KM)		
Training 1	70 min.	8 x 4 min. Pauze: 2 min.
Training 2	50 min.	
Training 3	55 min.	
Training 4	75 min.	

WEEK 3	DUUR	PROGRAMMA
(41KM)		
Training 1	75 min.	10 x 3 min. Pauze: 2 min.
Training 2	80 min.	
Training 3	50 min.	

WEEK 4	DUUR	PROGRAMMA
(49KM)		
Training 1	60 min.	
Training 2	45 min.	
Training 3	60 min.	6 x 4 min. Pauze: 2 min.
Training 4	80 min.	

WEEK 5	DUUR	PROGRAMMA
(39KM)		
Training 1	60 min.	10 x 3 min. Pauze: 1 min.
Training 2	60 min.	
Training 3	75 min.	

WEEK 6	DUUR	PROGRAMMA
(44KM)		
Training 1	60 min.	5 x 6 min. Pauze: 2 min.
Training 2	30 min.	
Training 3	50 min.	
Training 4	90 min.	

WEEK 7	DUUR	PROGRAMMA
(34KM)		
Training 1	40 min.	
Training 2	40 min.	3 x 5 min. Pauze: 2
Training 3	15 km	

WEEK 8	DUUR	PROGRAMMA
(54KM)		
Training 1	50 min.	
Training 2	70 min.	8 x 4 min. Pauze: 2 min.
Training 3	90 min.	
Training 4	60 min.	4,6,8,10,8,6,4 Pauze: 2 min.

WEEK 9	DUUR	PROGRAMMA
(55KM)		
Training 1	75 min.	7 x 5 min. Pauze: 3 min.
Training 2	60 min.	
Training 3	60 min.	
Training 4	80 min.	

WEEK 10	DUUR	PROGRAMMA
(60KM)		
Training 1	75 min.	9 x 4 min. Pauze: 2 min.
Training 2	80 min.	
Training 3	45 min.	
Training 4	100 min.	

WEEK 11	DUUR	PROGRAMMA
(44KM)		
Training 1	40 min.	
Training 2	50 min.	5,7,9,7,5 Pauze: 2 min.
Training 3	65 min.	2 x 20 Pauze: 5 min.
Training 4	65 min.	2 x 20 Pauze: 5 min.

WEEK 12	DUUR	PROGRAMMA
(40KM)		
Training 1	35 min.	
Training 2	30 min.	
Training 3	25 min.	
De dag		Halve Marathon