

Voorbereiding Halve Marathon... tot Zwalm (15weken) 14/04/2019					februarie 2019					totaal maand km: 161,7	
maa	din	km	woe	km	don	vrij	km	zat	zon	km	totaal week km
28 week 5	29		30		31	1		2	3		
	DL 45'	8	DLL 20' fartlek 40' voetgangersbrug DL 10'	3 5,5 1,7		DLL 60' met versnellingen	9		DLL 80/85'	13	
	8 km		10,2 km			9 km			13 km		40,2
4rustweek	5		6		7	8		9	10 Deinze 10u		
	DL 40'	7	DLL 70' met versnellingen	11		DLL 60' met versnellingen	9		DLL 70/75' (of winterjogging Deinze, 8,9 of 13,2 km	11	
	7 km		11 km			9 km			11 km		38
11 week 7	12		13		14	15 Donkerrun 19-22u		16	17		
	DL 55'	9,3	DLL 20' pyramide > Pamele kerk / Spei 2' - 4' - 6' - 4' - 2' p2' 2' 4' tempo 10km 6' tempo HM DL 10'	3 5 1,7		wisselloop DLL 10' 3x 12' DL tempo HM 3' DLL	1,5 2,3 0,5		DLL 75/80' Verzamelen in Nederzwalm ter hoogte van Biestmolen	12	
	9,3 km		9,7 km			9,9 km			12 km		40,9
18 week 8	19		20		21	22		23	24		
	DL 45'	8	DLL 20' 3x1200m (tempo 10km) p 400m pistettraining DL 10'	3 3,6 1,2 1,7		DLL 60' met versnellingen	9		DLL 85/90'	14	
	8 km		9,5 km			9 km			14 km		40,5
25 week 9	26		27		28	1		2	3		
	DL 55'	9,3	DLL 20' fartlek Donk !!! DLL 20' > 2 rondes op Donk met afwisselende snelheden.	3 5 3		wisselloop 3x 5' DLL 15' DL tempo HM	0,7 2,9		DLL 80/85' > BoembEEK, Kappellenberg	13	
	9,3 km		11 km			10,8 km			13 km		44,1

Trainingen worden steeds aangepast aan de groep - samen uit, samen thuis.

De info hieronder is voor wedstrijdlopers en wordt niet standaard toegepast.

Info

Trainer op tempo voor wedstrijdlopers									
tijd op	tempo's				interval				
10km	10km	LSD	EXT DL	INT DL	TempoDL	2000m	1600m	1000m	800m
					tempo 15				
50'	5' 00"	6'15"	5'55"	5'35"	5'12"	5'08"	5'05"	5'00"	4'55"
	12	9,6	10,15	10,75	11,54	11,7	11,8	12	12,2
	3,33333	2,67	2,81944	2,98611	3,20555	3,25	3,27777	3,33333	3,38888
			60	70	75	80		85	90
			% Hartslag zone						

LSD = Long Slow Distance

EXT DL = Extensieve DuurLoop

INT DL = Intensieve DuurLoop

DLL, DuurLoop Langzaam

snelheid iets hoger dan LSD, toch comfortabel gevoel in een tempo dat je een lange tijd kan volhouden.

: pittig tempo, minder comfortabel gevoel toch ongeveer 30' volhouden.

tempo 15km = snel tempo, (wedstrijd) welk je 15km lang kan volhouden

tempo 10km = snel tempo, (wedstrijd) welk je 10km lang kan volhouden

tempo HM = snel tempo, (wedstrijd) welk je Halve Marathon kan volhouden