

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor een halve marathon

Bron: Start-to-Sport, Paul Van Den Bosch
 Param: lft 43, ochtend pols 50, max pols 185

Aard van de training	Hartfrequentie (Karvonen)
Loslopen	50 - 138
Niveau LSD	139 - 147
Niveau extensieve duurloop	148 - 153
Niveau intensieve duurloop	154 - 163
Tempo-intervalloop	165 - 172

Week 1 28/jan

Dag	Training	Intensiteit
maandag	40 min rustige loop	148 - 153
woensdag	55 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	10 min inlopen	139 - 147
	3 x 10 min hoger tempo, rec. 3 min loslopen	154 - 163
zaterdag	10 min uitlopen	148 - 153
	35 min zeer rustige duurloop	139 - 147
Totaal 190 min		

Week 2 4/feb

Dag	Training	Intensiteit
maandag	10 min inlopen	139 - 147
	4 x 5 min hoger tempo, rec. 3 min loslopen	154 - 163
woensdag	10 min uitlopen	148 - 153
	60 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	15 min inlopen	139 - 147
	20 min hoger tempo	154 - 163
zaterdag	15 min uitlopen	148 - 153
	40 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 200 min		

Week 3 11/feb

Dag	Training	Intensiteit
maandag	10 min inlopen	139 - 147
	35 min met gevoelsmatig ritmeveranderingen uitvoeren	165 - 172
woensdag	10 min uitlopen	148 - 153
	65 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	10 min inlopen	139 - 147
	25 min hoger tempo	154 - 163
zaterdag	10 min uitlopen	148 - 153
	45 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 210 min		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor een halve marathon

Week 4		18/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	25 min jog	50 - 138
woensdag	45 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	10 min inlopen	139 - 147
	20 min hoger tempo	154 - 163
	10 min uitlopen	148 - 153
zaterdag	30 min jog	50 - 138
Totaal 140 min		

Week 5		25/feb
Dag	Training	Intensiteit
maandag	45 min rustige loop	148 - 153
woensdag	60 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	10 min inlopen	139 - 147
	5 x 6 min hoger tempo, rec. 2 min loslopen	154 - 163
zaterdag	10 min uitlopen	148 - 153
	45 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 210 min		

Week 6		3/mrt
Dag	Training	Intensiteit
maandag	15 min inlopen	139 - 147
	1 min - 2min - 3min - 3min - 2min - 1min	165 - 172
	piramideloop (1 min hoger tempo - 1 min	
	herstelloop - 2 min hoger tempo - 2 min	
	herstelloop - 3 min hoger tempo - 3 min	
woensdag	10 min uitlopen	148 - 153
	75 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	15 min inlopen	139 - 147
	20 min hoger tempo	154 - 163
zaterdag	15 min uitlopen	148 - 153
	50 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 225 min		

Week 7		10/mrt
Dag	Training	Intensiteit
maandag	70 min rustige duurloop	139 - 147
woensdag	60 min duurloop met na 10 min inlopen 4 maal	148 - 153
	een versnelling van ongeveer 10 sec, gevolgd door 1 min jog.	
vrijdag	80 min rustige duurloop	139 - 147
zaterdag	35 min rustige duurloop	148 - 153
Totaal 245 min		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor een halve marathon

Week 8	17/mrt	21/apr
Dag	Training	Intensiteit
maandag	35 min jog	50 - 138
woensdag	50 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	10 min inlopen	139 - 147
	25 min hoger tempo	154 - 163
	10 min uitlopen	148 - 153
zaterdag	30 min jog	50 - 138
Totaal 160 min		

Week 9	24/mrt	28/apr
Dag	Training	Intensiteit
maandag	15 min inlopen	139 - 147
	1 min - 2min - 3min - 4min - 3 min - 2min - 1 min	165 - 172
	piramideloop.	
woensdag	10 min uitlopen	148 - 153
	90 min zeer rustige duurloop	139 - 147
	10 min inlopen	139 - 147
vrijdag	30 min hoger tempo	154 - 163
	10 min uitlopen	148 - 153
	30 min zeer relaxe loop	139 - 147
zaterdag	30 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 230 min		

Week 10	31/mrt	5/mei
Dag	Training	Intensiteit
maandag	10 min inlopen	139 - 147
	6 x 4 min hoger tempo, rec. 2 min jog	165 - 172
	15 min uitlopen	148 - 153
woensdag	50 min rustige duurloop	139 - 147
	10 min hoger tempo	154 - 163
	10 min uitlopen	148 - 153
vrijdag	90 min zeer rustige duurloop	139 - 147
zaterdag	30 min zeer relaxe loop	139 - 147
Totaal 250 min		

Week 11	7/apr	12/mei
Dag	Training	Intensiteit
maandag	20 min inlopen	139 - 147
	10 min hoger tempo	154 - 163
	20 min rustige duurloop	148 - 153
	10 min hoger tempo	154 - 163
	10 min uitlopen	148 - 153
woensdag	60 min zeer rustige duurloop	139 - 147
vrijdag	90 min zeer rustige duurloop	139 - 147
zaterdag	40 min zeer relaxe loop	50 - 138
Totaal 260 min		

Trainingsprogramma: 12-wekenplan voor een halve marathon

Week 12	14/apr	19/mei
Dag	Training	Intensiteit
maandag	30 min jog	50 - 142
woensdag	45 min zeer rustige duurloop	139 - 147
	Op gevoel nog enkele tempoveranderingen	154 - 163
vrijdag	30 min zeer rustige loop	50 - 138
zaterdag	30 min zeer rustige loop	50 - 138
zondag	10 Miles	20 km Brussel
	Totaal 140 min + wedstrijd	