

Schema naar de MIDWINTER HALVE MARATHON van Cadzand op 5 februari 2017										
ma 14-nov-16		DL 2 / 45min		DL 2 / 30min	DL 1 / 65min					
ma 21-nov-16		DL 2 / 45min		TW 1-2 / 5-10-10-10-5 min	DL 1 / 70min	DL3 / 20min				
ma 28-nov-16		DL 2 / 40min		DL 2 / 30min	DL 1 / 75min					
ma 05-dec-16		DL 2 / 40min		TW 1-2 / 5-15-10-15-5 min	DL 1 / 80min	DL3 / 30min				
ma 12-dec-16		DL 2 / 45min		DL 2 / 40min	DL 1 / 80min + 5x Hop/Haf					
ma 19-dec-16		Ext.Int. 95% 5x1000m p=3'		TW1-2-3/ 10' t1, 5' t2, 5' t3, 5' t2, 10' t1	DL 1 / 90min					
ma 26-dec-16		Ext.Int. 95% 7x800m p=2'		dl2 / 50min.	DL 1 / 85min	DL3 / 30min				
ma 02-jan-17		Ext.Int 100% 2000m p=4' 1500m p=3'30 1000m p=3 2x500m 105% p=2'		DL2 / 35min.	DL 1 / 95min + 5x Hop/Haf					
ma 09-jan-17		Ext.Int. 100% 3x2000m p=4'		dl2 / 50min.	DL 1 / 85min	DL3 / 30min				
ma 16-jan-17		Ext.Int. 102% 5x1000m p=3'		TW1-2-3/ 10' t1, 15' t2, 5' t3, 15' t2, 10' t1	DL 1 / 90min + 5x Hop/Haf					
ma 23-jan-17		Ext.Int 100% 2000m p=4' 1500m p=3'30 1000m p=3 2x500m 105% p=2'		TW1-2-3/ 10' t1, 5' t2, 20' t3, 5' t2, 10' t1	DL 1 / 90min					

ma 30-jan-17	8x400m 98% P= 200m dribbel	eventueel Loslopen 30'	<b>5-feb HM!! Succes!!!!</b>						
DL1 =80-85% van je 10km tempo				Ext.Int. = extensieve interval					
DL2= 86-90% van je 10km tempo				Deze loop je op 95-110% van je 10km tempo					
dl3= 93-95% van je 10 km tempo				Pauze bestaat uit rustig dribbelen gedurende					
<b>TW= tempowisselloop tussen dl1, dl2 en dl3 tempo</b>				het aangegeven aantal minuten.					
voorbeeld tw 1-2 /5-10-5 is 5min dl1, 10' dl2 en 5' dl1				Maar eerst voer je een gedegen Warming-up uit					
Houd minimaal 1 rustdag tussen 2 trainingen				die bestaat uit 10-15' rustig inlopen en daarna					
Haal geen training in als je er 1 hebt gemist.				wat versnellingslopen over 100m					
<i>Tip: probeer nu en dan je DL1 of TW aan de kust te doen.</i>				Na afloop een Cooling-down van ruim 10'					
<i>Je doet dan gelijk wat kracht op tijdens het trainen.</i>				rustig uitlopen.					
<i>Zoals hellingen en evt een stuk strand.</i>									
Als je een gevorderde loper bent kan je zelf een DL1a2 toevoegen									
in de week van 3 trainingen, duur ongeveer 45 minuten.									
<b>Hop/Haf = Heuvel op en heuvel af. Zoek hiervoor een heuvel van ~150 a 200m.</b>									
<i>Je loopt deze tijdens je duurloop in 1 tempo omhoog en in hetzelfde tempo omlaag.</i>									
<i>Zonder pauze 5x. Daarna vervolg je je duurloop.</i>									