Halve Marathon uitlopen (1:30-1:45 uur) - Copyright CheckPoint vof Alblasserdam - kopieren en digitale verspreiding verboden - dit bestand heeft een digitaal watermerk welke te herleiden is tot de koper

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						nog 8 weken trainen.
Rust geen training	**Fartlek** 60 min in D1 met 3 x 2 min versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd	**Rust** geen training	**Interval extensief** 8 x 800 meter elk interval eindingen in D2-D3 (2 min wandelen tussen de intervallen)	**Herstelloop** 45 min in H	**Rust** geen training	**Lange duurloop** 50 min in D1 direct gevolgd door: 20 min in D2

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						nog 7 weken trainen.
Rust geen training	**Lange duurloop** 45 min in D1 direct gevolgd door: 15 min in D2	**Rust** geen training	**Fartlek** 60 min in D1 met 3 x 2 min versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd maak ook gebruik van je parcours (bruggen, heuvels etc)	**Rust** geen training	**Intensieve duurloop** 60 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3	**Rust** geen training