

Trainingsprogramma halve marathon Gevorderd

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 8

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
2 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten *
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
2 x per drie weken	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
Hooguit 1 x per drie weken	intensieve duurloop tempo 3	30 tot 45 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 90 minuten, maar rustig opbouwen per week.

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	60 tot 90 minuten
2 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	intensieve duurloop tempo 3 *	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	vaartspel	45 tot 60 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	afstand 4km tot 6km

* Toelichting: Of wedstrijd (zeker niet voluit)

** Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken)
Afstanden: 600m 800m 1000m 1500m 2000m b.v. 5x 1000m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 dribbelen

• Intensieve periode

Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1 *	60 tot 90 minuten
1 x per week	rustige duurloop tempo 1	45 tot 60 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per week	vaartspel	45 tot 60 minuten
1 x per week	interval training: intensief lang **	afstand 6km tot 9km

* Toelichting: 1x per week op het einde: 5 x 100m (pauze: 100m dribbelen)

** Toelichting: Tempo: 105%
Afstanden: 600m, 800m, 1000m, 1500m, 2000m b.v. 4x 2000m
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:2 dribbelen

De laatste twee weken

- Methode 1

- De eerste week verminder je trainingsomvang van de duurlopen.
- Een week voor de wedstrijd doe je een stevig vaartspel van 50 minuten.
- Duurtrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd. Wel omvang verminderen.
- De dag voor de wedstrijd loop je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.

- Methode 2

De taperingsperiode voor de halve marathon begint twee weken voor de wedstrijd. De eerste week verminder je trainingsomvang van de duurlopen, snelheidstraining blijf je gewoon doen. De week voor de wedstrijd doe je slechts 15 procent. Deze laatste week doe je vooral intervaltraining op vijf km wedstrijdtempo en marathontempo.