

Loop je mee?

7 juni, 2010 - 10 oktober, 2010

Dag Activiteit week 23 (7 juni)

Ma	Duurloop van 20 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 4 x (4 min hardlopen, 2 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 25 min

Dag Activiteit week 24 (14 juni)

Ma	Duurloop van 30 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 5 x (3 min hardlopen, 2 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 40 min

Dag Activiteit week 25 (21 juni)

Ma	Duurloop van 45 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 3 x (6 min hardlopen, 3 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 30 min

Dag Activiteit week 26 (28 juni)

Ma	Duurloop van 35 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 5 x (4 min hardlopen, 2 min rustig joggen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 40 min

Dag Activiteit Week 27 (5 juli)

Ma	Duurloop van 35 min
Do	• Warming-up (+/- 15 min rustig joggen) • 4 x (5 min hardlopen, 2 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 40 min

Dag Activiteit Week 28 (12 juli)

Ma	Duurloop van 45 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 5 x (4 min hardlopen, 1 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 30 min

Dag Activiteit Week 29 (19 juli)

Ma	Duurloop van 30 min
Do	• Warming-up (+/- 10 min rustig joggen) • 4 x (5 min hardlopen, 1 min wandelen) • 15 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 40 min

Dag Activiteit Week 30 (26 juli)

Ma	Duurloop van 35 min
Do	• Warming-up (+/- 15 min rustig joggen) • 6 x (2 min hardlopen, 1 min wandelen) • 10 min in laag tempo hardlopen
Zat	Duurloop van 45 min

[Loop naar de andere zijde van het schema >](#)

Challenge yourself.
Go the distance

Marathon Eindhoven | 10 oktober 2010

1/2 Marathon trainingschema (gevoorderden)

Dag Activiteit week 31 (2 augustus)

- Ma Duurloop van 40 min
Do • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 6 x (2 min hardlopen, 2 min rustig joggen)
• 10 min in laag tempo hardlopen
Zat Duurloop van 45 min

Dag Activiteit week 32 (9 augustus)

- Ma Duurloop van 40 min
Do • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 6 x (3 min hardlopen, 2 min wandelen of rustig joggen)
• 10 min in laag tempo hardlopen
Zat Duurloop van 50 min

Dag Activiteit week 33 (16 augustus)

- Ma Duurloop van 45 min
Do • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 6 x (4 min hardlopen, 2 min wandelen of rustig joggen)
• 10 min in laag tempo hardlopen
Zat Duurloop van 60 min

Dag Activiteit week 34 (23 augustus)

- Ma Duurloop van 60 min
Do Duurloop van 65 min
Zat • Warming-up (+/- 15 min rustig joggen)
• 4 x (6 min hardlopen, 2 min wandelen of rustig joggen)
• 10 min in laag tempo hardlopen

Dag Activiteit week 35 (30 augustus)

- Ma • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 5 x (6 min hardlopen, 2 min wandelen)
• 15 min in laag tempo hardlopen
Do Duurloop van 50 min
Zon Duurloop van 75 min

Dag Activiteit week 36 (6 september)

- Ma • Warming-up (+/- 15 min rustig joggen)
• 2 x (10 min hardlopen, 3 min wandelen)
Do Duurloop van 60 min
Zat Duurloop van 70 min

Dag Activiteit week 37 (13 september)

- Ma • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 10 x (2 min hardlopen, 1 min wandelen)
• 10 min in laag tempo hardlopen
Do Duurloop van 75 min
Zat Duurloop van 80 min

Dag Activiteit week 38 (20 september)

- Ma Duurloop van 70 min
Do • Warming-up (+/- 10 min rustig joggen)
• 12 x (2 min hardlopen, 1 min wandelen)
• 10 min in laag tempo hardlopen
Zat Duurloop van 90 min

Dag Activiteit week 39 (27 september)

- Ma Duurloop van 70 min
Do Duurloop van 60 min
Zat Duurloop van 50 min

Dag Activiteit week 40 (4 oktober)

- Ma Duurloop van 40 min (very easy)
Do Duurloop van 20 min (very easy)
Zon Eindhoven 1/2 Marathon

Challenge yourself.
Go the distance

Marathon Eindhoven | 10 oktober 2010