

Week:	Looptraining 1	Hart zone	Looptraining 2	Hart zone	Looptraining 3	Hart zone	Opmerking
1	Duurloop 1:00	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 6x 0:04 Pauze = 0:02	4	Duurloop 1:00 aan einde 3x 0:15 (80m) versnelling	2	
2	Duurloop 1:05	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 6x 0:04 Pauze = 0:02	4	Duurloop 1:10 aan einde 3x 0:15 (80m) versnelling	2	
3	Duurloop 1:10	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 4x 0:04 pauze = 0:02	4	Duurloop 1:20 aan einde 3x 0:15 (80m) versnelling	2	
4	Herstelloop 0:25	1	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 8x 0:04 pauze = 0:02	2/3	Duurloop 1:00 aan einde 4x 0:15 (80m) versnelling	2	Herstelweek
5	Duurloop 1:10	2	0:10 inlopen + 0:25 zone 2 + 0:10 zone 3, 0:10 uitlopen	4	Duurloop 1:20 aan einde 4x 0:15 (80m) versnelling	2	
6	Duurloop 1:15	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 5x 0:05 pauze = 0:02	4	Duurloop 1:30 aan einde 4x 0:15 (80m) versnelling	2	
7	Duurloop 1:20	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 6x 0:05 pauze = 0:02	4	Duurloop 1:40 aan einde 4x 0:15 (80m) versnelling	2	
8	Herstelloop 0:30	1	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 7x 0:05 pauze = 0:02	3	Duurloop 1:00 aan einde 4x 0:15 (80m) versnelling	2	Herstelweek
9	Duurloop 1:20	2	0:10 inlopen + 0:25 zone 2 + 0:10 zone 3, 0:10 uitlopen	4	Duurloop 1:50 aan einde 5x 0:15 (80m) versnelling	2	
10	Duurloop 1:30	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 8x 0:03 pauze = 0:02	4	Duurloop 2:00 aan einde 5x 0:15 (80m) versnelling.	2	
11	Duurloop 1:10	2	0:15 in-/uitlopen + rekken kern: 9x 0:03 pauze = 0:02	4	Duurloop 1:20 aan einde 5x 0:15 (80m) versnelling	2	
12	Herstelloop 0:25	1	0:10 inlopen + 0:20 zone 2 + 0:10 zone 3, 0:10 uitlopen	3	1/2 Marathon		

Leeftijd	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Max.
16-20	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200	200
21-25	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195	195
26-30	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190	190
31-35	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185	185
36-40	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180	180
41-45	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175	175
46-50	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170	170
51-55	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165	165
56-60	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160	160
61-65	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155	155
66-70	75-90	90-106	106-120	120-136	136-150	150
71-75	72-87	87-103	103-116	116-132	132-145	145

halve marathon snelle tijd 3x per week