



WEEK 1

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI			
WO			
DO			
VR			
ZA		7KM	HALVE MARATHONTEMPO
ZO			

WEEK 2

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		5KM	INTENSIEF
WO		7KM	HALVE MARATHONTEMPO
DO			
VR		4KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		7KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 3

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		7KM	HALVE MARATHONTEMPO
WO			
DO		4KM	INTENSIEF
VR			
ZA		7KM	HALVE MARATHONTEMPO
ZO			

WEEK 4

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		4KM	INTENSIEF
DI			
WO		5KM	VOGELS KIJKEN
DO		7KM	HALVE MARATHONTEMPO
VR			
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT

WEEK 5

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		5KM	VOGELS KIJKEN
WO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DO			
VR		5KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		7KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 6

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		5KM	INTENSIEF
DO			
VR		5KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 7

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		5KM	INTENSIEF
DO			
VR		5KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT

WEEK 8

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		5KM	VOGELS KIJKEN
WO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DO			
VR		5KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 9

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		5KM	INTENSIEF
DO			
VR		5KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 10

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		6KM	HALVEMARATHONTEMPO
DI			
WO		5KM	INTENSIEF
DO			
VR		5KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		10KM	VOLUIT





WEEK 11

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		5KM	VOGELS KIJKEN
WO		10KM	HALVE MARATHONTEMPO
DO			
VR		6KM	INTENSIEF
ZA			
ZO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 12

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		10KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		6KM	INTENSIEF
DO			
VR		6KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		8KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 13 (ZWAARTSTE WEEK)

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA		10KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		6KM	INTENSIEF
DO			
VR		6KM	VOGELS KIJKEN
ZA			
ZO		9KM	HALVE MARATHONTEMPO

WEEK 14

DAG	RUSTPOLS	KM	TEMPO
MA			
DI		6KM	INTENSIEF
WO			
DO		5KM	VOGELS KIJKEN
VR			
ZA		9KM	HALVE MARATHONTEMPO
ZO			

WEEK 15

DAG	RUSTPOLS	KM/TIJD	TEMPO
MA		8KM	HALVE MARATHONTEMPO
DI			
WO		12MIN	
DO			
VR		12MIN	
ZA			
ZO	DAG 100: SUCCES MET JE HALVE MARATHON!		

Waarschuwing: een halve marathon is zwaarder dan een hele als je gericht traint op hartslag. Dat klinkt gek, maar is écht waar. Omdat je ook met het schema voor de halve marathon naar verhouding véél kilometers loopt op je wedstrijdtempo, is het schema voor een halve marathon zwaarder dan voor een hele – want je kunt een halve marathon met een hogere hartslag lopen dan een hele. Het duurt immers korter.

Hieronder de verwachte halve marathontijden op basis van je 10 kilometertijd.

10 KM	21,1 KM
1:04:34	2:31:41
1:02:45	2:27:01
1:01:01	2:22:36
59:23	2:18:24
57:49	2:14:25
56:19	2:10:39
54:53	2:07:04
53:32	2:03:38
52:13	2:00:23
50:58	1:57:16
49:46	1:54:18
48:36	1:51:28
47:31	1:48:45
46:27	1:46:08
45:25	1:43:39
44:26	1:41:15
43:30	1:38:58
42:35	1:36:45
41:42	1:34:38
40:51	1:32:35
40:02	1:30:37
39:15	1:28:44
38:29	1:26:54
37:44	1:25:04
37:02	1:23:26

