

Trainingsschema 21km

Week 1 (34km) zone hartslag duur programma

Training 1	3	max. -30%	65 min.	3 x 10 min. P=5
Training 2	2	max. -40%	40 min.	
Training 3	1	max. -50%	70 min.	

Week 2 (50km) zone hartslag duur programma

Training 1	3	max. -30%	70 min.	8 x 4 min. P=2
Training 2	2	max. -40%	50 min.	
Training 3	3	max. -30%	55 min.	
Training 4	1	max. -50%	75 min.	

Week 3 (41km) zone hartslag duur programma

Training 1	3	max. -30%	75 min.	10 x 3 min. P=2
Training 2	1	max. -50%	80 min.	
Training 3	3	max. -30%	50 min.	

Week 4 (49km) zone hartslag duur programma

Training 1	3	max. -30%	60 min.	
Training 2	2	max. -40%	45 min.	
Training 3	3	max. -30%	60 min.	6 x 4 min. P=2
Training 4	1	max. -50%	80 min.	

Week 5 (39km) zone hartslag duur programma

Training 1	4	max. -20%	60 min.	10 x 3 min. P=1
Training 2	3	max. -30%	60 min.	
Training 3	1	max. -50%	75 min.	

Week 6 (44km) zone hartslag duur programma

Training 1	4	max. -20%	60 min.	5 x 6 min. P=2
Training 2	2	max. -40%	30 min.	
Training 3	3	max. -30%	50 min.	
Training 4	1	max. -50%	90 min.	

Week 7 (34km) zone hartslag duur programma

Training 1	1	max. -50%	40 min.	
Training 2	3	max. -30%	40 min.	3 x 5 min. P=2
Training 3	3	max. -30%	15 kilometer loop	

Week 8 (54km) zone hartslag duur programma

Training 1	1	max. -50%	50 min.	
Training 2	4	max. -20%	70 min.	8 x 4 min. P=2
Training 3	2	max. -40%	90 min.	
Training 4	2	max. -40%	60 min.	4,6,8,10,8,6,4 P=2

Week 9 (55km) zone hartslag duur programma

Training 1	4	max. -20%	75 min.	7 x 5 min. P=3
Training 2	1	max. -50%	60 min.	
Training 3	3	max. -30%	60 min.	
Training 4	2	max. -40%	80 min.	

Week 10 (60km) zone hartslag duur programma

Training 1	3	max. -30%	75 min.	9 x 4 min. P=2
Training 2	1	max. -50%	80 min.	
Training 3	3	max. -30%	45 min.	
Training 4	2	max. -40%	100 min.	

Week 11 (44km) zone hartslag duur programma

Training 1	1	max. -50%	40 min.	
Training 2	3	max. -30%	50 min.	5,7,9,7,5 P=2
Training 3	4	max. -20%	65 min.	6 x 5 min. P=2
Training 4	2	max. -40%	65 min.	2 x 20 P=5

Week 12 (40km) zone hartslag duur

Training 1	3	max. -30%	35 min.	
Training 2	1	max. -50%	30 min.	
Training 3	1	max. -50%	25 min.	
De dag	3	max. -30%	Halve Marathon	

Kijk voor tips
over lopen in de juiste
hartslagzone en
voor informatie over
hartslagmeters op
www.runningcenter.nl

RUNNING
Center
International
We are running

Heb je een training in zone drie of vier op het schema staan loop dan rustig 10 minuten in en uit. P= pauze in minuten, hartslag terug naar ongeveer 120.