

# Schema Thofrunning Halve Marathongroep 2014



Duurloop 1 = HF 120-140 rustig duurloopje, makkelijk kunnen praten

Duurloop 2 = HF 130-150 iets vlotter, praten gaat moeilijker

Duurloop 3 = HF 150-170 snelle duurloop, praten wordt een probleem

Periode	Week	Za		Zon	Ma	Di	Wo	Do	Vr
Algemene Voorbereiding Periode	1	1-2	Rustige duurloop 12km tempo DL1	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	2	8-2	Wisseltempo loop 12km op tempo DL1, elke 6min 1min op DL2	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	3	15-2	Rustige duurloop 15 km tempo DL1	Rust	Rust	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	4	22-2	Midden Delfland HM 10km, op HM tempo	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	5	1-3	Wisseltempo loop 14km op tempo DL1, elke 5min 1,5min op DL2	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	6	8-3	Wisseltempo loop 14km op tempo DL1, elke 5min 2min op DL2	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	7	15-3	Rustige duurloop 16km tempo DL1	Rust	Rust	Groep lager	Core Training	Thof Training	Rust
Specifieke Voorbereiding Periode	8	22-3	Tempoloop van 2 keer 6km op Halve Marathon tempo	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	9	29-3	Wisseltempo loop 15km op tempo DL1, 7min DL1-1min DL2-5min DL1-1min DL2	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	10	5-4	Wisseltempo loop 16km op tempo DL1, elke 5min 2min op DL2	Rust	Rust	Groep lager	Core Training	Thof Training	Rust
	11	12-4	Tempoloop van 2 keer 7km op Halve Marathon tempo	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	12	19-4	Rustige duurloop 16km tempo DL1	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	13	26-4	Wedstrijd Oase loop 10km op wedstrijd tempo voor 10km	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	14	3-5	Rustige duurloop 18km tempo DL1	Rust	Rust	Groep lager	Core Training	Thof Training	Rust
15	10-5	Wisseltempo loop 15km op tempo DL1, met 8 x 200m DL3	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust	
Wedstrijd Periode	16	17-5	Tempoloop van 10km op Halve Marathon tempo	Rust	Cross Training	Thof Training	Core Training	Thof Training	Rust
	17	24-5	Pasta Loopje gezamenlijk met Hele Marathon lopers (onder voorbehoud)	Rust	Rust	Groep lager	Rust	Groep lager	Rust
	18	25-5	De Halve Westland Marathon Succes	Rust	Rust	Groep lager	Rust	Groep lager	Rust

- (VP1) Algemene voorbereiding periode, is bedoeld om de het uithoudings vermogen verder uit te bouwen, naar langere en meerdere trainingen per week.
- (VP2) Specifieke voorbereiding periode is bedoeld om specifiek naar afstand en tijd te trainen, dus meer naar wedstrijd tempo toe trainen
- (WP) Wedstrijd periode staat de wedstrijd centraal staat. Dus Rust/ herstel en tempo training.
- Cross Training (niet verplicht) is bedoeld om eens wat anders te training dan Hardlopen, ga bijv. eens zwemmen, een stuk fietsen of iets dergelijk
- Core training (niet verplicht) is bedoeld om Core (o.a. Buikspieren) sterker te maken om stabiliteit bij hardlopen te verbeteren