



Trainingsschema Utrecht 2025 voorjaars halve marathon

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag (interval)	donderdag (rustdag)	vrijdag (tempo duurloop) in Z2 Let op 1e helft rustig 2e helft sneller	zaterdag (rustdag)	zondag langzame duurloop in Z1
						Atletiekbaan Amaliapark 19.30 uur		thuis		Sportcentrum Oudenrijn 9.00 uur
1	1	01-jan	07-jan			6 x 800 (DP:400 mtr)		8 KM		10 KM
2	2	10-feb	16-feb			4 x 800-600-400 mtr. Z2 (DP:200 mtr)		8 KM		14 KM
3	3	17-feb	23-feb			4 x 400-600-800 mtr. Z3 (DP:100 mtr. SP:200mtr.)		8 KM		15 KM
4	4	24-feb	02-mrt			4 series van 5 x 400 mtr. in Z2/Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.)		10 KM		16 KM
5	5	03-mrt	09-mrt			6 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.)		8 KM		12 KM
6	6	10-mrt	16-mrt			5 x 800 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) 5 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr.)		8 KM		14 KM
7	7	17-mrt	23-mrt			BLOK 1: 4 x 800 mtr. in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 4 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 4 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		10 KM		16 KM
8	8	24-mrt	30-mrt			BLOK 1: 3 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 3 series (200 mtr. - 400 mtr.) in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 4 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		12 KM		18 KM
9	9	31-mrt	06-apr			8 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		10 KM		14 KM
10	10	07-apr	13-apr			3 series in Z3 van (1200 mtr. - 800 mtr. - 400 mtr.) (DP: 100 mtr. SP: 400 mtr.)		10 KM		16 KM
11	11	14-apr	20-apr			BLOK 1: 3 x 1000 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) BLOK 2: 3 x 1000 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr.)		10 KM		18 KM
12	12	21-apr	27-apr			3 series in Z3 (800 mtr. - 1200 mtr. - 800 mtr.) (DP: 200 mtr. SP: 400 mtr.)		14 KM		20 KM
13	13	28-apr	04-mei			6 x 800 mtr. in Z2/Z3		12 KM		15 KM
14	14	05-mei	11-mei			3 x 800-600-400 mtr. in Z3 (DP: 200 mtr. SP 400 mtr.)		12 KM		16 KM
15	15	07-apr	13-apr			4 x 800-600 mtr. in Z3 (DP:200 mtr. SP 200 mtr.) afronden met 4 x		12 KM		17 KM
16	16	14-apr	20-apr			5 x 600-400-200 mtr. in Z3 (DP:100 mtr. SP 200 mtr.)naronden		12 KM		18 KM
17	17	21-apr	27-apr			8 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		15 KM		20 KM
18	18	28-apr	04-mei			6 x 1000 mtr. in Halve Marathon tempo		6 KM		8 KM
	19	05-mei	11-mei			5 x 1000 mtr. in wedstrijdtempo Halve Marathon		5 KM		8 KM
19	20	12-mei	18-mei	rustdag wedstrijd bespreking in Runningdirect		10 tot 15 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in marathontempo +		20 min. rustig inlopen		MARATHON UTRECHT
						10 tot 15 min. rustig uitlopen				

Betekenis van de afkortingen in het schema:

Z1	Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
Z2 = MT	Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
Z3 = HM	Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
Z4 = 10KM	Snelle intervaltrainingstempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
TM	Marathontempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
SP	Seriepauze na iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat achtereenvolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.