

HALVE MARATHON ONDER 2 UUR

12 weken · 3 trainingen per week · richttempo 5:38 min/km

Legenda: E = rustig (6:15-6:50/km) · H = halve-marathontempo (5:38/km) · T = vlot tempo (5:15-5:25/km) · L = lange rustige duurloop (6:15-6:55/km). Alle losse getallen zijn kilometers.

WK 1-4 | Basis en regelmaat

wk	Dinsdag	Donderdag	Zondag	Totaal
1	6 km E	2 E + 3 H + 2 E	10 km L	23 km
2	7 km E	2 E + 4 H + 2 E	11 km L	26 km
3	7 km E	2 E + 5 H + 2 E	12 km L	28 km
4	6 km E	2 E + 3 H + 2 E	10 km L	23 km

wk 4 is een herstelweek. Doe E en L op een ontspannen tempo waarop je nog kunt praten.

WK 5-8 | Duurvermogen en tempo

wk	Dinsdag	Donderdag	Zondag	Totaal
5	8 km E	2 E + 5 H + 2 E	14 km L	31 km
6	2 E + 3 × (1 T + 1 E) + 1 E	2 E + 6 H + 2 E	15 km L	34 km
7	9 km E	2 E + 7 H + 2 E	16 km L	36 km
8	7 km E	2 E + 4 H + 2 E	12 km L	27 km

wk 6: 3 × (1 T + 1 E) omvat precies 3 km tempowerk plus 3 km rustig herstel; samen met in- en uitlopen is dit 9 km.

wk 8 is een herstelweek.

HALVE MARATHON ONDER 2 UUR

Vervolg trainingsschema · weken 9-12

WK 9-12 | Langste duurlopen en taper

wk	Dinsdag	Donderdag	Zondag	Totaal
9	9 km E	2 E + 8 H + 2 E	18 km L	39 km
10	2 E + 4 × (1 T + 1 E) + 1 E	2 E + 8 H + 2 E	19 km L	42 km
11	8 km E	2 E + 5 H + 2 E	14 km L	31 km
12	5 km E	1 E + 2 H + 1 E	Halve marathon 21,0975 km	30,0975 km

wk 10: $4 \times (1 T + 1 E)$ is 8 km, plus 2 km inlopen en 1 km uitlopen: 11 km. wk 11-12: afbouw voor de wedstrijd. wk 12 bevat 9 km training vóór de halve marathon.

WEDSTRIJDPLAN | Richttijd 1:59:00

0-5 km: gecontroleerd starten, ongeveer 5:40-5:43/km.

5-15 km: stabiliseren rond 5:37-5:39/km als het goed voelt.

15-21,1 km: vasthouden; pas versnellen wanneer je nog energie over hebt.

PRAKTISCHE CHECKLIST

- Oefen sportdrank of gels bij duurlopen langer dan ongeveer 75-90 minuten.
- Plan minstens één rustdag tussen de drie hardlooptrainingen.
- Gebruik geen nieuwe schoenen, kleding of voeding op de wedstrijddag.
- Wissel trainingen als dat nodig is, maar stapel intensieve trainingen niet op elkaar.

Dit schema is bedoeld voor lopers die al circa 20-25 km per week lopen en 10 km comfortabel kunnen afleggen. Een tijd onder 2 uur is geen garantie; pas tempo en omvang aan op herstel en ervaring.