

Schema naar halve marathon Leiden 10 oktober 2021

Toelichting op het schema.

Er is een schema opgesteld op de halve marathon Leiden voor de lopers die medio juli al 10-12 in de benen hebben.

Het schema gaat uit van 3 trainingen per week.

Op woensdag volgen we het trainingsschema van de Loopgroep dat op website staat.

In de zomermaanden is het de bedoeling dat je op eigen gelegenheid door traint. Na de zomer pakken we de draad weer gezamenlijk op.

Er is een appgroep voor mensen die de Halve van Leiden willen lopen, zodat je onderling kunt afspreken.

Als je hierbij wilt aansluiten, stuur dan een email naar rspronsen@gmail.com of andrevandertol@gmail.com

Schema: van 10-12 naar 21

Week	Data	Woensdag tempogroep	Vrijdag Duurloop Middel	Zondag Duurloop Lang
28	19 juli			12 km Z2
29	21-23-25 jul	idem	9 km Z1-Z2	14 km Z2
30	28-28-1 jul/aug	idem	8 km Z2	13 km Z2
31	4-6-8 aug	idem	9 km Z2	15 km Z2
32	11-13-15 aug	idem	10 km Z2	16 km Z2
33	18-20-22 aug	idem	8 km Z2	14 km Z2
34	25-27-29 aug	idem	5 km Z2 – 2 km Z3	16 km Z2
35	1-3-5 sep	idem	5 km Z2 - 3 km Z3	15 km Z1-Z2
36	8-10-12 sep	idem	6 km Z2 – 3 km Z3	18 km: Z1-Z2
37	15-17-19 sep	idem	5 km Z2 – 4 km Z3	15 km: Z1-Z2
38	22-24-26 sep	idem	5 km Z2 – 5 km Z3	18 km: Z1-Z2
39	29-1-3 okt	idem	4 km Z2 – 4 km Z3	15 km: 10 Z2 + 5 wedstrijdtempo
40	6-10 oktober	idem	Rust	Wedstrijd