

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 21 KM

VOOR WIE

- Je loopt 3x per week zelfstandig hard naast de Mpower.
- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Mpower workout en in een goede conditie bent.
- Je hebt wellicht al een halve marathon race van 21 kilometer gelopen en je doel nu is dan ook om je tijd op de halve marathon te verbeteren en onder de 2 uur te volbrengen.

UITGANGSPUNTEN ALGEMEEN

- De insteek is relatief overzichtelijk gehouden met hier en daar (extensieve) intervallen om de snelheid te verbeteren. Het lijf moet nieuwe prikkels krijgen om zich te kunnen verbeteren.
- Indien je nog nooit eerder een halve marathon hebt gelopen, is het aan te raden om het schema “halve marathon standaard” eerst te volgen.
- Loop idealiter 3 x per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Loop de intervallen in D4 tempo.
- Tijdens de pauzes aangegeven in minuten - is aan te raden om heel rustig te joggen of te wandelen.
- Wees flexibel met je schema. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.

>>21 KM<<

HARDLOPEN VOOR
GEVORDERDEN

INDEX

P	Pauze
SP	Serie pauze
D1	Rustige Duurloop <i>Lage hartslag, inlooptempo</i>
D2	Normale duurloop <i>Iets harder dan inlopen, makkelijk vol te houden</i>
D3	Snelle duurloop <i>Hijgt iets meer, praat in korte zinnen</i>
D4	Extensieve interval <i>Praten gaat niet, flink doorlopen</i>
D5	Intensieve interval <i>In de verzuring en kan het maar kort volhouden</i>

DE EERSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL KILOMETERS
1	10 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	14 km	30
2	11 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	15 km	32,6
3	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 7 x 600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	16 km	35,2
4	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	10 km	28 (Herstelweek)
5	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 3 x 400 + 4 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	16 km	35,4
6	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 400 + 4 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	17 km	36,8
7	13 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 400 + 2 x 800 meter D4 10 D1 minuten uitlopen (P = 2)	18 km	37,6
8	11 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 400 + 2 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	12 km	29,6 (Herstelweek)

DE LAATSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL KILOMETERS
9	11 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 3 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	19 km	37,8
10	11 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	20 km	40,4
11	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	21 km	44
12	10 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	14 km	33,4 (Herstelweek)
13	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 3 x (1000-600-400 meter) D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2 / SP = 3)	22 km	43
14	13 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x (1000-600-400 meter) D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2 / SP = 3)	23 km	47
15	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 2 x (1000-600 meter) D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2 / SP = 3)	13 km	31,2
16	10 km loslopen	Mpower	5 km loslopen D1. Met sprintjes lantaarnpalen	RACE DAY!	