

TRAININGEN NAAR 1/2 MARATHON VAN ZWOLLE
2020

WEEK	Maandag	maandag				dinsdag	woensdag			donderdag	vrijdag	zaterdag			zondag
		training			loc.		training	tijd	loc.			training	Tijd	loc.	
12	16-03-2020	duurloop	80 min	80 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolse Bos	
13	23-03-2020	duurloop	85 min	85 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Engelse Werk	
14	30-03-2020	duurloop	90 min	90 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule	
15	06-04-2020	duurloop	95 min	95 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolse Bos	
16	13-04-2020	duurloop/Pasen	75 min	75 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
17	20-04-2020	duurloop	100 min	105 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	A50	
18	27-04-2020	duurloop	105 min	110 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
19	04-05-2020	geen training (dodenherdenking)					extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule	
20	11-05-2020	duurloop	95 min	95 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolse Bos	
21	18-05-2020	duurloop	105 min	115 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
22	25-05-2020	duurloop	110 min	120 min	Anker		vrije vorm/Stationsl.	75 min	Anker			bostraining	90 min	A50	
23	01-06-2020	duurloop/Pinkst.	90 min	90 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
24	08-06-2020	duurloop	60 min	60 min	Anker		rust					rust	zat.13 juni HM Zwolle		

1/2 Marathonclinic, gedurende wk 12 t/m 24 2020
Instapniveau: 75 minuten aaneengesloten kunnen hardlopen op een tempo van minimaal 8,5 km per uur.
We trainen in 2 niveaugroepen.
Groep 1: (trainings)duurlooptempo tussen de 10 en 11,5 km per uur
Groep 2: (trainings)duurlooptempo tussen de 8,5 en 10 km per uur
Maandagavondtraining in 1/2 Marathonclinic heeft als vertreklocatie:
Het Anker (Westenholte), start om 19.00 uur
Woensdagavondtraining vindt bij 1/2 Marathonclinic plaats in/met de reguliere trainingsgroepen:
vanaf Het Anker (Westenholte), start om 19.00 uur
Zaterdagtraining vindt bij 1/2 Marathonclinic plaats in/met de reguliere trainingsgroepen:
Op diverse boslocaties rond Zwolle, zie schema (conform reguliere trainingskalender), start om 10.00 uur