

**TRAININGEN NAAR 1/2 MARATHON VAN ZWOLLE**
**2019**

WEEK	Maandag	maandag				dinsdag	woensdag			donderdag	vrijdag	zaterdag			zondag
		training			loc.		training	tijd	loc.			training	Tijd	loc.	
<a href="#">12</a>	18-03-2018	duurloop	80 min	80 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
<a href="#">13</a>	25-03-2018	duurloop	85 min	85 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Engelse Werf	
<a href="#">14</a>	01-04-2018	duurloop	90 min	90 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolse Bos	
<a href="#">15</a>	08-04-2018	duurloop	95 min	95 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule/10 mijl Zw.Zuid	
<a href="#">16</a>	15-04-2018	duurloop	100 min	100 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
<a href="#">17</a>	22-04-2018	duurloop/Pasen	75 min	75 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Koningsdag training/A50	
<a href="#">18</a>	29-04-2018	duurloop	100 min	105 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
<a href="#">19</a>	06-05-2018	duurloop	105 min	110 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolle Bos	
<a href="#">20</a>	13-05-2018	duurloop	75 min	75 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule	
<a href="#">21</a>	20-05-2018	duurloop	105 min	115 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
<a href="#">22</a>	27-05-2018	duurloop	110 min	120 min	Anker		vrije vorm/Stationsl.	75 min	Anker			bostraining	90 min	A50	
<a href="#">23</a>	03-06-2018	duurloop	90 min	90 min	Anker		LSD	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
<a href="#">24</a>	10-06-2018	duurloop/Pinkst.	60 min	60 min	Anker		rust					rust	zat.15 juni HM Zwolle		

**1/2 Marathonclinic, gedurende wk 12 t/m 24 2019**
**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**