



TRAININGEN NAAR 1/2 MARATHON VAN ZWOLLE

2018

WEEK	Maandag	maandag			dinsdag	woensdag			donderdag	vrijdag	zaterdag			zondag
		training	afstand of tijd	loc.		training	tijd	loc.			training	Tijd	loc.	
12	19/03/2018	duurloop	80 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Eng.Werk	
13	26/03/2018	duurloop	85 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Heerderstrand	
14	02/04/2018	duurloop/Pasen	90 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolse Bos	
15	09/04/2018	duurloop	95 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule/10 mijl Zw.Zuid	
16	16/04/2018	duurloop	75 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
17	23/04/2018	duurloop	100 min	Anker		spel / vrije vorm	75 min	Anker			bostraining	90 min	A50	
18	30/04/2018	duurloop	105 min	Anker		LSD	75 min	Anker			Bevrijdingsdag geen training			
19	07/05/2018	duurloop	110 min	Anker		extensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zwolle Bos	
20	14/05/2018	duurloop	75 min	Anker		intensieve interval	75 min	Anker			bostraining	90 min	Leemcule	
21	21/05/2018	duurloop/Pink	90 min	Anker		fartlek	75 min	Anker			bostraining	90 min	Zuidweg	
22	28/05/2018	duurloop	100 min	Anker		vrije vorm/Stationsl.	75 min	Anker			bostraining	90 min	A50	
23	04/06/2018	duurloop	60 min	Anker		rust					rust	zat.9 juni HM Zwolle		

1/2 Marathonclinic, gedurende wk 12 t/m 23 2018

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