

Groep 5 marathon voorbereiding

	Week	Herstelleloop 5:30	Herstelleloop 6:00	Interval rust 200m	Herstelleloop 6:00	Tempo training	Rust	Duur + Wedstrijden
	ma .	di.			do.		za.	zo.
33	14 km	rust	10x	400	rust	2 x 10' (15 km)	rust	18 km
34	7 km	rust	2x	200-300-400-500-400-300-200	rust	30' tempoloop	rust	10 mile Kranenbroek
35	5 km	14	1 x	3 x 600 2 x 800 3 x 600	12	rust	12	25 km
36	rust	10	6 x	1000	14	2 x 15' (16km)	rust	30 km
37	7 km	13	12 x	1200 1000 1200 1000 1200	11	24 km (5:31)	rust	5 km wedstrijd tempo (15 km)
38	7 km		5 x	1000	15	10 x 2'	rust	10 mile wedstrijd tempo (22 km)
39	5 km	rust	12 x	500	10	12 (5:44)		24 (4:17/km)
40	5 km		1 x	1000 1200 1000 1200 1000	rust	2x (3'4'5'4'3') (17 km)	rust	1/2 marathon (26 km)
41	10 km	rust	1 x	300 400 500 600 700 600 500 400 300	rust	17 km	10 km	12,5 km wedstrijd tempo (18 km)
42	10 km	rust	10 x	400	rust	8 km + oef	rust	Marathon
43		rust		6 km	rust	8 km	rust	rust