

Schema start Zmarathon@Decathlon Kortrijk voorjaar 2020

Doel groep 3: Marathon (42,2km) lopen - Startniveau al mee gedaan aan vorige edities kunnen lopen aan 5:30 km

week 01

zat 4 jan	Eerste kennis making - gezamenlijke trainig vetrek Decathlon	12.8 KM
MA 06	Eerste gezamenlijke training De Gavers Harelbeke - interval	4 X 2 km rustpauzes van 3 min plus hoogte training totaal +/- 11 km
DI 07		
WOE 08	<i>benchmark - Don bosco marke</i>	opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 5 km
DON 09		
VRIJ 10		
ZAT 11	<i>duurloop vetrek Decathlon Kortrijk</i>	15 km
ZON 12		

week 02

MA 13	<i>interval training</i>	5 X 2 km rustpauzes van 3 min plus hoogte training totaal +/- 13 km
DI 14		
WOE 15	<i>benchmark - Don bosco Marke</i>	opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 7 km
DON 16		
VRIJ 17		
ZAT 18	<i>duurloop</i>	20 km
ZON 19		

week 03

MA 20	<i>interval traing - de gavers Harelbeke</i>	5 X 2 km rustpauzes van 3 min plus hoogte training totaal +/- 13 km
DI 21		
WOE 22	<i>benchmark - Don bosco Marke</i>	opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 10 km
DON 23		
VRIJ 24		
ZAT 25	<i>Duurloop vertrek Decathlon Kortrijk</i>	21.3 Km
ZON 26		

Week 04

week 05

MA 27	<i>herstelloop</i>	15 Km
DI 28		
WOE 29		opwarming - benchmark
DON 30		
VRIJ 31		
ZAT 01 feb	<i>herstelloop</i>	15 Km
ZON 02		

MA 03	<i>interval</i>	4 X 3 km rustpauzes van 5 min plus hoogte training totaal +/- 17 km
DI 04		
WOE 05		opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 10 km
DON 06		
VRIJ 07		
ZAT 08	<i>duurloop</i>	24.1Km
ZON 09		

Week 06

MA 10	<i>interval</i>	4 X 3 km rustpauzes van 5 min plus hoogte training totaal +/- 17 km
DI 11		
WOE 12	<i>duurloop</i>	20 km
DON 13		
VRIJ 14		
ZAT 15	<i>duurloop</i>	27.3 Km
ZON 16		

Week 07

MA 17	<i>interval</i>	3 x 5 km rustpauzes van 1 km plus hoogte training totaal +/- 19 km
DI 18		
WOE 19		opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 10 km
DON 20		
VRIJ 21		
ZAT 22	<i>duurloop</i>	29.9 Km
ZON 23		

Week 08

MA 24	<i>interval</i>	3 x 5 km rustpauzes van 1 km plus hoogte training totaal +/- 19 km
DI 25		
WOE 26	<i>herstelloop</i>	20 Km
DON 27		
VRIJ 28		
ZAT 29	<i>duurloop</i>	33.5 Km
ZON 01 ma		

week 09

MA 02	<i>herstel</i>	20 km
DI 03		
WOE 04		opwarming + hoogte training - benchmark - uitlopen 15 km
DON 05		
VRIJ 06		
ZAT 07	<i>herstelloop</i>	24.1 Km
ZON 08		

Week 10

MA 09	<i>interval</i>	4 x 5 km rustpauzes van 1 km plus hoogte training totaal +/- 24km
DI 10		
WOE 11	<i>duurloop</i>	20 Km
DON 12		
VRIJ 13		
ZAT 14	<i>duurloop</i>	37.6 km
ZON 15		

Week 11

MA 16	<i>herstel</i>	15 Km
DI 17		
WOE 18		opwarming - benchmark
DON 19		
VRIJ 20		
ZAT 21	<i>herstel</i>	14 km
ZON 22		

Week 12

Week 13

Ma 23	<i>herstel</i>	10 km	
DI 24			
WOE 25	<i>duurloop</i>	10 km	
DON 26			
VRIJ 27			
ZAT 28	<i>herstelloop</i>	14 km	
ZON 29			<i>wedstrijd Gent</i>

voor de mensen die Gent lopen wordt er niet op zaterdag 28 maart gelopen

Ma 30	<i>herstel</i>	7 km	
DI 31			
WOE 01 apr	<i>herstel</i>	3 km	
DON 02			
VRIJ 03			
ZAT 04			
ZON 05			<i>Wedstrijd Rotterdam of Parijs</i>

