

## Schema start 2marathon@Decathlon Kortrijk voorjaar 2020

Doel groep 1: Halve marathon (21,1km) lopen - Startniveau: 5km kunnen lopen aan 6min30 per km (9km per uur)  
nadien zullen ze opbouwen naar een gemiddelde tussen de 9 en 11 km per uur dat is tussen 6min30 en 5min30

Doel groep 2: Marathon (42,2km) lopen - Startniveau: 10km kunnen lopen aan 6min15 per km (9,5km per uur)  
nadien zullen ze opbouwen naar een gemiddelde tussen 9.5 en 11.5 km per uur dat is tussen 6min15 en 5min15

### week 01

zat 4 jan	Eerste kennis making - gezamenlijke trainig vetrek Decathlon			4,2 Km
MA 06	Eerste gezamenlijke training De Gavers Harelbeke - interval			5 Km met 1x versneling van 75 meter
DI 07				
WOE 08	<i>benchmark - Don bosco marke</i>	<b>opwarming - benchmark - stretchen + uitlopen afstand naar keuze</b>		
DON 09				
VRIJ 10				
ZAT 11	<i>gezamenlijke duurloop vetrek Decathlon Kortrijk</i>	<b>groep 1 - 5 km</b>		<b>groep 2 - 7.5 km</b>
ZON 12				

### week 02

MA 13	<i>interval training</i>			5 Km met 2x versneling van 75 meter
DI 14				
WOE 15	<i>benchmark - Don bosco Marke</i>	<b>opwarming - benchmark - stretchen + uitlopen afstand naar keuze</b>		
DON 16				
VRIJ 17				
ZAT 18	<i>duurloop - groep 1</i>	<b>6,6 Km</b>	<i>groep 2</i>	<b>11.6 Km</b>
ZON 19				

### week 03

groep 1

groep 2

MA	20	interval traing - de gavers Harelbeke
DI	21	
WOE	22	benchmark - Don bosco Marke
DON	23	
VRIJ	24	
ZAT	25	Duurloop vertrek Decathlon Kortrijk
ZON	26	

5 Km 2 x 100 meter

5 Km 2 x 150 meter

opwarming - benchmark - stretchen + uitlopen afstand naar keuze

7.5 Km

14 Km

**Week 04**

groep 1

groep 2

**week 05**

groep 1

groep 2

MA	27	interval
DI	28	
WOE	29	
DON	30	
VRIJ	31	
ZAT	01 feb	duurloop
ZON	02	

5 Km 1x100 1x150

5 Km 3 x150

opwarming - benchmark -stretchen +  
uitlopen afstand naar keuze

10,8 Km

17 Km

MA	03	interval
DI	04	
WOE	05	
DON	06	
VRIJ	07	
ZAT	08	duurloop
ZON	09	

5 Km 1x100 2x150

5 Km 2x150 1x2

opwarming - benchmark -stretchen +  
uitlopen afstand naar keuze

11,6 Km

21.3 Km

**Week 06**

groep 1

groep 2

**Week 07**

groep 1

groep 2

MA	10	interval
DI	11	
WOE	12	duurloop
DON	13	
VRIJ	14	
ZAT	15	duurloop
ZON	16	

5 Km 3x150

10 Km 2x200 1x300

10 km

12.8 Km

24.1 Km

MA	17	interval
DI	18	
WOE	19	
DON	20	
VRIJ	21	
ZAT	22	duurloop
ZON	23	

5 Km 3x150

10 km 2x200 1x

opwarming - benchmark -stretchen +  
uitlopen afstand naar keuze

14.3 Km

27.3 Km

**Week 08**

groep 1

groep 2

**week 09**

groep 1

groep 2

MA	24	<i>interval</i>	<b>7 Km 2x150 1x200</b>	<b>10 Km 2x200 1x400</b>
DI	25			
WOE	26	<i>herstelloop aan 6.30</i>	<b>12.5 Km</b>	
DON	27			
VRIJ	28			
ZAT	29	<i>duurloop</i>	<b>15 Km</b>	<b>29.9 Km</b>
ZON	01 ma			

MA	02	<i>interval</i>	<b>7 km 2x150 1x200</b>	<b>10 Km 2X200 1x</b>
DI	03			
WOE	04		<b>opwarming - benchmark -stretchen +</b>	
DON	05		<b>uitlopen afstand naar keuze</b>	
VRIJ	06			
ZAT	07	<i>duurloop</i>	<b>16.4 Km</b>	<b>33.5 Km</b>
ZON	08			

**Week 10**

**groep 1**

**groep 2**

MA	09	<i>interval</i>	<b>8 km 1x150 2x200</b>	<b>10 km 2x200 1x500</b>
DI	10			
WOE	11	<i>herstel aan 6.30</i>	<b>12.5 Km</b>	
DON	12			
VRIJ	13			
ZAT	14	<i>duurloop</i>	<b>18.7 Km</b>	<b>37.6 Km</b>
ZON	15			

**Week 11**

**groep 1**

**groep 2**

MA	16	<i>herstel</i>	<b>10 Km</b>	<b>10 Km</b>
DI	17			
WOE	18		<b>opwarming - benchmark -stretchen +</b>	
DON	19		<b>uitlopen afstand naar keuze</b>	
VRIJ	20			
ZAT	21	<i>duurloop</i>	<b>14 km</b>	<b>14 km</b>
ZON	22			

**Week 12**

**groep 1**

**groep 2**

Ma	23	<i>herstel</i>	<b>10 km</b>	<b>10 km</b>
DI	24			
WOE	25	<i>herstel aan 6.30</i>	<b>8 km in de Gavers</b>	
DON	26			
VRIJ	27			
ZAT	28	<i>herstel</i>	<b>14 km</b>	<b>14 km</b>
ZON	29		<b>wedstrijd Gent</b>	

**Week 13**

**groep 1**

**groep 2**

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

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



100

300

