

## Schema halve marathon Hamburg 2026

| Week      | Datum  | Maandag   | Woensdag   | Vrijdag   | Zondag   | Week totaal |
|-----------|--------|---|------------|---|--|-------------|
| 6         | 02-feb | 8 km: 1 km inlopen; 3 km zn3, 1 km zn1, 2 km zn4; 1 km uitlopen     | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 10 km duurloop zn2 met max. 5 korte versnellingen        | 35 km       |
| 7         | 09-feb | 8 km: 1 km inlopen; 3x (1,5 km zn3/4, 500m zn1) 1 km uitlopen       | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 13 km: duurloop zn2                                      | 40 km       |
| 8         | 16-feb | 10 km: 2 km inlopen; 2x (2 km zn3/4, 1 km zn1); 2 km uitlopen       | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 15 km: duurloop zn2 met 3x 60sec. versnellen             | 44 km       |
| 9 Rustig  | 23-feb | 7 km: 1 km inlopen; 3x (1 km zn3, 500m zn1); 1,5 km uitlopen        | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 10 km duurloop zn2                                       | 36 km       |
| 10        | 02-mrt | 8 km: 1,5 km inlopen; 4x (800m zn3/4, 400m zn1); 1,5 km uitlopen    | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 14 km: duurloop zn2 met een paar versnellingen           | 41 km       |
| 11        | 09-mrt | 8 km: 1 km inlopen; 2 km zn3/4, 1 km zn1, 3 km zn3/4; 1 km uitlopen | CT 10 km   | 10 km rustige duurloop                                      | 17 km: duurloop zn2                                      | 45 km       |
| 12        | 16-mrt | 11 km: 1 km inlopen 6x (1 km zn3/4, 500m zn1); 1 km uitlopen        | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 21 km: 5 km inlopen; 1/2M wedstrijd Tempo; 5 km uitlopen | 51 km       |
| 13 Rustig | 23-mrt | 7 km loslopen in zn1/2  | CT 10 km   | 7 km: 1 km inlopen; 2x(2 km zn3/4, 500m zn1); 1 km uitlopen | 15 km: duurloop zn2                                      | 39 km       |
| 14        | 30-mrt | 10 km: 1 km inlopen, 4x (1,6 km zn3/4, 400m zn1) 1 km uitlopen      | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 18 km: duurloop zn2                                      | 47 km       |
| 15        | 06-apr | 11 km: 1,5 km inlopen, 5x (1 km zn3/4, 500m zn1); 2 km uitlopen     | CT 10 km   | 10 km rustige duurloop                                      | 21 km: duurloop zn2; laatste 5 km zn 3/4                 | 52 km       |
| 16        | 13-apr | 7 km: 1 km inlopen; 5 km zn3/4; 1 km uitlopen                       | CT 10 km   | 9 km rustige duurloop                                       | 10 km: wedstrijd of testloop op wedstrijd tempo          | 36 km       |
| 17        | 20-apr | 5 km rustig loslopen  | Rustig aan |   | <b>1/2 MARATHON HAMBURG</b>                              | 26,095 km   |

CT = de clubtraining op woensdag. Zie daarvoor de trainingskalender van onze loopgroep.

Wil je minder km's per week dan kun je dit schema ook gebruiken voor 3 trainingen per week. Dan bijvoorbeeld de maandag (of vrijdag) training laten vervallen of de maandag training vervangen door de bootcamp van de loopgroep. Of wissel deze af: bijvoorbeeld de even weken bootcamp en de oneven weken dit schema volgen. Of de vrijdagtraining overslaan.

De vrijdagtraining kan bijna altijd uitstekend worden gecombineerd met de bejaardentraining die elke vrijdagmorgen om exact 9.00u start vanaf café 'De Drentsche Aa'.

Wil je meer km's per week dan kun je zelf de duurlopen verlengen of het in- en uitlopen op de maandagen verlengen.

De maandagtrainingen kun je verzwaren door alle intervallen in zn4 te lopen.