

## Sportschema:

### Vorbereitung halve marathon: voor een gemiddelde loper

#### 20 weken schema

Week	Aantal trainingen	Dag	Kilometer	Minuten	Totaal KM
1	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	3 5 7	15 25 35	15
2	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	4 6 10	15 35 55	20
3	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	5 8 12	25 45 65	25
4	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 15	30 50 85	30
5	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 12	30 55 65	27
6	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	5 8 12	25 45 70	25
7	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 12	30 50 70	27
8	3	Dinsdag Donderdag Zat/zondag	6 9 15	30 50 85	30
9	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 10 8 13	30 55 45 75	37
10	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 12 8 14	30 70 45 80	40
11	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 10 7 12	30 55 40 70	35

<b>12</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 12 8 14	30 70 40 80	40
<b>13</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 14 8 17	35 80 45 95	45
<b>14</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 14 8 19	35 80 45 110	47
<b>15</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	7 14 10 19	40 85 55 110	50
<b>16</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	6 16 10 15	35 90 55 85	47
<b>17</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	7 14 10 19	40 85 55 110	50
<b>18</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	8 17 10 20	45 95 55 115	55
<b>19</b>	4	Dinsdag Donderdag Zaterdag Zondag	12 18 10 20	65 105 55 115	60
<b>20</b>	Je bent klaar voor een halve marathon				

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.