



TRAININGEN NAAR 1/2 MARATHON VAN ZWOLLE EN eventueel aansluitend naar DE MARATHON VAN ZWOLLE

week	maandag			dinsdag	woensdag			donderdag	vrijdag	zaterdag			zondag	
	training	afstand of tijd	loc.		training	tijd	loc.			training	Tijd	loc.		
Reguliere trainingen	4	duurloop	75 min	Pet.pl.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Zuidweg		
	5	duurloop	of rust	Pet.pl.	rustige duurloop	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Eng.werk		
	6	duurloop	75 min	Pet.pl.	extensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Heerd.str		
	7	duurloop	75 min	Pet.pl.	intensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Leemcu.		
	8	duurloop	75 min	Pet.pl.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	A50		
	9	duurloop	75 min	Pet.pl.	spel/vrije trainingsv.	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Leemcu.		
	10	duurloop	75 min	Pet.pl.	rustige duurloop	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	A50		
	clinic 1/2 Marathon Zwolle	11	duurloop	60 min	Pet.pl.	extensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Zw.Bos	
		12	duurloop	70 min	Pet.pl.	intensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Zuidweg	
		13	duurloop	75 min	Pet.pl.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Eng.w.	
14		duurloop	75 min	Pet.pl.	rustige duurloop	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Heerd.str		
15		duurloop	80 min	Pet.pl.	extensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Leemcu.		
16		duurloop	90 min	Pet.pl.	intensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	A50		
17		duurloop	100 min	Pet.pl.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Zw.Bos		
18		duurloop	90 min	Pet.pl.	rustige duurloop	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	rust/Bev.		
19		duurloop	100 min	Pet.pl.	Rondje Kampen	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Heerd.str		
20		duurloop	110 min	Pet.pl.	intensieve interval	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Leemcu.		
21		duurloop	120 min	Pet.pl.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	A50		
22		duurloop	75 min	Pet.pl.	spel/vrije tr./Stat.lp	75 min	Pet.pl.			bostraining	90 min	Zw.Bos		
23		duurloop	45 min	Pet.pl.	rust					rust	zat.9 juni HM Zwolle			
clinic Marathon Zwolle	24	duurloop	45 min	Eng.w.	extensieve interval	75 min	Pet.pl.			duurloop	105 min	volgt		
	25	duurloop	60 min	Eng.w.	intensieve interval	75 min	Pet.pl.			duurloop	120 min	volgt		
	26	duurloop	75 min	Eng.w.	fartlek vorm	75 min	Pet.pl.			duurloop	125 min	volgt		
	27	duurloop	75 min	Eng.w.	duurloop	75 min	Pet.pl.			duurloop	135 min	volgt		
	28	duurloop	90 min	Eng.w.	spel/vrije trainingsv.	75 min	Pet.pl.			duurloop	135 min	volgt	vak.per.(wel clinic)	
	29	duurloop	90 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	150 min	volgt		
	30	duurloop	75 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	150 min	volgt		
	31	duurloop	60 min	Eng.w.	duurloop	75 min	Pet.pl.			duurloop	180 min	volgt		
	32	duurloop	75 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	195 min	volgt		
	33	duurloop	90 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	180 min	volgt		
	34	duurloop	90 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	210 min	volgt		
	35	duurloop	60 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	180 min	volgt		
	36	duurloop	75 min	Eng.w.	duurloop	75 min	Pet.pl.			duurloop	195 min	volgt		
	37	duurloop	60 min	Eng.w.	volgt (interval/fartl.)	75 min	Pet.pl.			duurloop	150 min	volgt		
	38	duurloop	45 min	Eng.w.	volgt t.z.t.	75 min	Pet.pl.			duurloop	90 min	volgt		
	39	duurloop	30 min	Eng.w.	rust	rust	Pet.pl.			rust	zo.30 sept.Mar.Zwolle			

1/2 Marathonclinic, gedurende wk 11 t/m 23:

Maandagavondtraining in 1/2 Marathonclinic heeft als vertreklocatie:

Petuniaplein, start om 19.00 uur

Woensdagavondtraining vindt bij 1/2 Marathonclinic plaats in/met de reguliere trainingsgroepen:

vanaf Petuniaplein, start om 19.00 uur

Zaterdagtraining vindt bij 1/2 Marathonclinic plaats in/met de reguliere trainingsgroepen:

Op diverse boslocaties rond Zwolle, zoals vermeld in schema, start om 10.00 uur.

(Hele) Marathonclinic, gedurende wk 24 t/m 39:

Maandagavondtraining in Marathonclinic heeft als vertreklocatie:

Uitspanning "Het Engelse werk", start om 19.00 uur

Woensdagavondtraining vindt bij Marathonclinic vindt plaats in/met de reguliere trainingsgroepen:

vanaf Petuniaplein, start om 19.00 uur

Zaterdagtraining in Marathonclinic:

(vertrek)locaties voor lange (rustige!) duurlopen Marathonclinic worden tzt bekend gemaakt, start om 09.00 uur!