

Uitgangspunten:

In de Kern 3 blokken met oplopende duur (van 17 minuten tot 34 minuten) ; 2 minuten wandelen
 Iedere zaterdag komt er 1 kilometer bij, elke 4e zaterdag 1 km eraf (dus netto +2km in 4 weken). Een rustige opbouw....
 Het tempo bedraagt ongeveer 6:00 min/km (10 kmh). Af en toe kun je eigen tempo lopen. Trainer geeft dat aan.
 Elke 4e zaterdag loopt de totale afstand iets terug, die zaterdag ook kortere blokken op iets hoger tempo (5:30 min/km; 11kmh)
 Doel is om iedereen op verantwoorde wijze een halve marathon te kunnen laten lopen voor einde van het jaar.
 Halve Marathon van Linschoten op 21 december is ons doel voor 2024. Op 1 oktober kun je daar voor inschrijven. Doe dat! Zit zo vol immers.

Week	Datum	Afstand	Trainer	Kern	Route (url)	Opmerking
34	24-aug	12	Ariën	3x 17min 6:00 P2min		
35	31-aug	13	Ariën	3x 18min 6:00 P2min		
36	7-sep	14	Joost	3x 19min 6:00 P2min		
37	14-sep	15	Richard	3x 20min 6:00 P2min		
38	21-sep	14	Ariën	4x 10min 5:30 P2min		
39	28-sep	15	Joost	3x 20min 6:00 P2min		
40	5-okt	16	Ariën	3x 22min 6:00 P2min		<i>Devilstrail Utrecht</i>
41	12-okt	17	Richard	3x 25min 6:00 P2min		
42	19-okt	16	Joost	5x 10min 5:30 P2min	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3767220	Pijnenburg - Vliegbasis Soesterberg
43	26-okt	17	Richard	3x 25min 6:00 P2min		
44	2-nov	18	Ariën	3x 30min 6:00 P2min		
45	9-nov	19	Joost	3x 30min 6:00 P2min	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=617123	Overvecht
46	16-nov	18	Richard	6x 10min 5:30 P2min		<i>7-Heuvelen; Duo-marathon Ronde Venen</i>
47	23-nov	19	Ariën	3x 30min 6:00 P2min		
48	30-nov	20	Joost	3x 32min 6:00 P2min		Weesp
49	7-dec	21	Richard	3x 34min 6:00 P2min		
50	14-dec	14	Ariën	4x 10min 5:30 P2min		
51	21-dec	21	Joost	Wedstrijd		Linschoten
52	28-dec					GAC Kerstloop, geen training

