

Trainingsschema (Halve) Marathon Steinfurt - 21 maart 2009 (door Jan Tijhuis)

- Wk 5 DI 1 a 2 16 km of 1.30 uur
 DI 1 18 km of 1.50 uur
 200-300-400-500-600-700-800-900-1000
 tempo 10 km p tm 400 100 rust daarna 200
- Wk 6 DI 1 a 2 18 km of 1,40 uur
 DI 1 1.45 uur
 1000-900-800-700-600-500-400-300-200
 tempo 10 km tm 500 rust 200 daarna 100
- Wk 7 DI 1 a 2 20 km wissel tempo dl 1 15' dl 2 10' enz
 DI 1 22 km of 2 uur
 3 x 1600 mtr 1^{ste} 10 km tempo, 2^{de} 6 sec sneller 3^{de} 12 sec as 10 km tempo
 evt 4^{de} serie 15 sec sneller
- Wk 8 DI 1 a 2 20 km
 DI 1 22km of 2.10 uur Holterberg
 400- 2 a3 sec sneller als 5 km tempo pauze 300 mtr
 300- in 1500 tempo pauze 200 mtr
 200- iets hoger als vorige pauze 100 mtr
 100- snel pauze 100 mtr
 2 a 3 serie,s
- Wk 9 DI 1 a 2 21 km
 DI 1 22km of 2.15 uur naar het kanaal
 6 x 1000 meter rust 400 mtr tempo 5 km
- Wk 10 DI 1 a 2 22 km
 DI 1 24 km of **wedstrijd Goor en doorlopen naar Rijssen**
 800- R 2' 400- R 1' 400- R 1' 800 R 2'
 tempo uitleg op de baan donderdag
- Wk 11 DI 1a 2 18 tot 20 km
 DI 1 15 km
 10 x 400 mtr 200 pauze tempo 5 km
- Wk 12 DI 1 a 2 1 uur
 20 a 25 x 200 meter 100 pauze
 Wedstrijd 21,1 kilometer Steinfurt