

COOPERTEST IN 12 MINUTEN EEN ZO GROOT MOGELIJKE AFSTAND AFLEGGEN

COOPERTEST over 12 min.	RICHTTIJD 1/2 MARATHON	minuten p/km	85% D1	95% D2	105% TL
2243 meter	02:05:53	06:00	07:04	06:19	05:43
2281	02:03:41	05:53	06:55	06:12	05:36
2323	02:01:31	05:47	06:48	06:05	05:30
2366	01:59:21	05:41	06:41	05:59	05:25
2411	01:57:11	05:35	06:34	05:53	05:19
2455	01:53:58	05:26	06:24	05:43	05:10
2503	01:52:43	05:22	06:19	05:39	05:07
2553	01:50:40	05:16	06:12	05:33	05:01
2605	01:48:30	05:10	06:05	05:26	04:55
2660	01:46:20	05:04	05:58	05:20	04:50
2713	01:43:07	04:55	05:47	05:11	04:41
2772	01:39:49	04:45	05:35	05:00	04:31
2835	01:37:47	04:39	05:28	04:54	04:26
2900	01:35:29	04:33	05:21	04:47	04:20
2952	01:33:19	04:27	05:14	04:41	04:14
3003	01:32:03	04:23	05:09	04:37	04:10
3108	01:28:58	04:14	04:59	04:27	04:02

COOPERTEST over 12 min.	RICHTTIJD 1/2 MARATHON	km/u	85% D1	95% D2	105% TL
2243 meter	02:05:53	10,00	8,50	9,50	10,50
2281	02:03:41	10,20	8,67	9,69	10,71
2323	02:01:31	10,37	8,82	9,86	10,89
2366	01:59:21	10,56	8,97	10,03	11,09
2411	01:57:11	10,75	9,13	10,21	11,28
2455	01:53:58	11,04	9,39	10,49	11,60
2503	01:52:43	11,18	9,50	10,62	11,74
2553	01:50:40	11,39	9,68	10,82	11,96
2605	01:48:30	11,61	9,87	11,03	12,19
2660	01:46:20	11,84	10,07	11,25	12,43
2713	01:43:07	12,20	10,37	11,59	12,81
2772	01:39:49	12,63	10,74	12,00	13,26
2835	01:37:47	12,90	10,97	12,26	13,55
2900	01:35:29	13,19	11,21	12,53	13,85
2952	01:33:19	13,48	11,46	12,81	14,16
3003	01:32:03	13,69	11,63	13,00	14,37
3108	01:28:58	14,17	12,05	13,46	14,88

- 1** Noteer het aantal meters dat je aflegt in 12 minuten
- 2** Bepaal op basis hiervan je trainingszones
- 3** Kies hiernaast een drie- of vierdaags weekschema ➔

D-1 Stabilisatie van het aërobe vermogen; je doet dit op 80 tot 85% van je 1/2 marathon tijd

D-2 Ontwikkeling van aërobe vermogen; je doet dit op 95% van je 1/2 marathontijd

Tempo-loop Verbetering van het specifieke uithoudingsvermogen; je doet dit op 100 > 105% van je 1/2 marathontijd

HALVE MARATHONSCHEMA OP BASIS VAN JE COOPERTEST

	3 TRAININGS-DAGEN			4 TRAININGS-DAGEN					
		Maandag D2	Woensdag TEMPO	Zaterdag D1	Dinsdag D2	Donderdag TEMPO	Vrijdag D2	Zondag D1	
herstelweek	week 1	Omvang 30 min.	5-5-5 min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	week 1	Omvang 30 min.	4-6-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 30 min.	Omvang 55 min.
	week 2	Omvang 35 min.	8-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	week 2	Omvang 35 min.	7-7-7 min. p = 4 min.	Omvang 35 min.	Omvang 60 min.
	week 3	Omvang 40 min.	4-6-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	week 3	Omvang 35 min.	2x (6-4-2) min. p = 3 min.	Omvang 35 min.	Omvang 65 min.
herstelweek	week 4	Omvang 30 min.	5-5-5 min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	week 4	Omvang 35 min.	7-7-7 min. p = 4 min.	Omvang 35 min.	Omvang 60 min.
	week 5	Omvang 35 min.	8-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 50 min.	week 5	Omvang 35 min.	2x (6-4-2) min. p = 3 min.	Omvang 35 min.	Omvang 65 min.
	week 6	Omvang 45 min.	7-7-7 min. p = 4 min.	Omvang 55 min.	week 6	Omvang 45 min.	2x (8-4-2) min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	Omvang 70 min.
herstelweek	week 7	Omvang 55 min.	2x (6-4-2) min. p = 3 min.	Omvang 60 min.	week 7	Omvang 55 min.	2x (8-4-4) min. p = 5 min.	Omvang 55 min.	Omvang 75 min.
	week 8	Omvang 35 min.	8-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 50 min.	week 8	Omvang 35 min.	2x (6-4-2) min. p = 3 min.	Omvang 35 min.	Omvang 65 min.
	week 9	Omvang 40 min.	2x (6-4) min. p = 5 min.	Omvang 55 min.	week 9	Omvang 45 min.	2x (8-4-3) min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	Omvang 65 min.
herstelweek	week 10	Omvang 45 min.	8-8-8 min. p = 4 min.	Omvang 60 min.	week 10	Omvang 50 min.	10-10-10 min. p = 4 min.	Omvang 50 min.	Omvang 75 min.
	week 11	Omvang 50 min.	5-5-5-5-5 min. p = 5 min.	Omvang 65 min.	week 11	Omvang 50 min.	2x (6-6-4) min. p = 5 min.	Omvang 50 min.	Omvang 80 min.
	week 12	Omvang 45 min.	7-7-7 min. p = 4 min.	Omvang 55 min.	week 12	Omvang 45 min.	2x (6-4-3) min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	Omvang 65 min.
herstelweek	week 13	Omvang 45 min.	6-6-6 min. p = 5 min.	Omvang 55 min.	week 13	Omvang 45 min.	2x (8-4-3) min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	Omvang 70 min.
	week 14	Omvang 50 min.	4-6-6-4 min. p = 5 min.	Omvang 65 min.	week 14	Omvang 50 min.	8-8-8-8 min. p = 4 min.	Omvang 50 min.	Omvang 80 min.
	week 15	Omvang 55 min.	2x (8-4-2) min. p = 5 min.	Omvang 70 min.	week 15	Omvang 55 min.	12-12-12 min. p = 5 min.	Omvang 55 min.	Omvang 85 min.
herstelweek	week 16	Omvang 45 min.	8-6-4-4 min. p = 5 min.	Omvang 60 min.	week 16	Omvang 45 min.	2x (6-4-3) min. p = 5 min.	Omvang 45 min.	Omvang 70 min.
	week 17	Omvang 45 min.	2x (5-3-2) min. p = 3 min.	HALVE MARATHON	week 17	Omvang 45 min.	2x (5-3-2) min. p = 3 min.		HALVE MARATHON