

Wedstrijd: Gognac halve marathon
Datum: 14 november 2026
Afstand: 21,1 km (+170 hm)

	training 3		training 2			training 1	
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
week 37 / 07 sep -13 sep	60 minuten duurloop tempo 1	rustdag	interval	rustdag	rustdag	13 km duurloop tempo 1 (dl60-90)	rustdag
week 38 / 14 sep-20 sep	60 minuten duurloop tempo 2	rustdag	interval	rustdag	rustdag	14 km duurloop tempo 1 (dl60-90)	rustdag
week 39 / 21 sep-27 sep	60 minuten duurloop tempo 2	rustdag	interval	rustdag	rustdag	15 km duurloop tempo 1 (dl60-90)	rustdag
week 40 / 28 sep-04 okt	60 minuten duurloop tempo 2	rustdag	interval	rustdag	rustdag	16 km duurloop tempo 1 (dl60-90 of dl90-1)	rustdag
week 41 / 05 okt-11 okt	60 minuten duurloop tempo 2	rustdag	interval	rustdag	rustdag	14 km duurloop tempo 1 (dl60-90)	rustdag
week 42 / 12 okt-18 okt	60 minuten duurloop tempo 3	rustdag	interval	rustdag	rustdag	16 km duurloop tempo 1 (dl60-90 of dl90-1)	rustdag
week 43 / 19 okt-25 okt	60 minuten duurloop tempo 1	rustdag	interval	rustdag	rustdag	17 km duurloop tempo 1 (dl90-120)	rustdag
week 44 / 26 okt-01 nov	60 minuten duurloop tempo 2	rustdag	interval	rustdag	rustdag	18 km duurloop tempo 1 (dl90-120)	rustdag
week 45 / 02 nov-08 nov	60 minuten duurloop tempo 1	rustdag	interval	rustdag	rustdag	12 km duurloop tempo 1 (dl60-90)	rustdag
week 46 / 09 nov-15 nov	60 minuten duurloop wedstrijdtempo	rustdag	duurloop 5 km rustig	rustdag	rustdag	Cognac halve marathon	herstelloopje/wandelen
week 47 / 16 nov-22 nov	herstelloopje heel rustig	rustdag	duurloop 7 km rustig	rustdag	rustdag	12 km duurloop tempo 1 (dl60-90) rustig	

blauw gekleurde trainingen maken onderdeel uit van het reguliere trainingsaanbod van JustGoo hoewel kan het zijn dat jij die dag meer kilometers 'moet' maken dan dat de JG-loopgroep die dag op het programma heeft staan.

verklaring tempo

tempo 1 tempo waarin je lekker ontspannen kunt lopen en honderduit kunt praten
tempo 2 tempo waarin je nog korte zinnen kunt uitbrengen, maar zeker geen lange verhalen
tempo 3 tempo waarin je alleen nog losse woorden kunt zeggen

aanbevolen trainingen

3 hardlooptrainingen per week (met eventueel daarnaast krachttraining): training 1, 2 en 3 (meeste trainingen mogelijk bij JustGoo, naar gelang abonnement)
mensen die 4x per week willen trainen: een extensieve fartlek-training op eigen houtje is een prima aanvulling

aandachtspunten als je voor jezelf traint

de vermelde km's/minuten betreffen de kern van de training, dus exclusief inlopen/warming up en uitlopen
als je training 1 (de duurtraining) doet tijdens het weekend bij de loopgroepen van JustGoo, dan kan het zijn dat jij meer kilometers 'moet' maken dan dat de JG-loopgroep die dag op het programma heeft staan.
Doe dan de warming-up en kern van de training samen met de loopgroep, maar loop de resterende kilometers/minuten op het moment dat de loopgroep begint aan de cooling down.
Na afloop loop jezelf een paar minuten rustig uit en rekt daarna de spieren zoals je dat na afloop van een training gewend bent
bij hoge temperaturen de tijdsduur/km's aanpassen
neem bij lange afstanden altijd water (en telefoon) mee, liefst eigenlijk altijd
test tijdens de lange duurlopen ook al of je onderweg eten (energiereep, energiegel, banaan, peperkoek) kunt verdragen, als je dit wilt gaan doen op de dag zelf
als vuistregel tellen 100 hoogtemeters voor 1 kilometer (vb: een parcours van 10 km met 200 hoogtemeters staat ongeveer gelijk aan 12 km vlak)