



Groep 1

T1 (km/h)

T2 (km/h)

T3 (km/h)

T4 (km/h)

7

8

9

>10

P = Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers)

L = Loopscholing

CS = Core-stability

K = Kracht

GROEP 1

Ma	6 Apr	P/CS	Duurloop 6 km T1
Wo	8 Apr	L	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Za	11 Apr		Duurloop 7 km T1
Ma	13 Apr		Pasen
Wo	15 Apr	L	3,5 km T1
Zo	19 Apr		Halve van Helmond
Ma	20 Apr	P/K	Duurloop 5 km T1
Wo	22 Apr	CS	Piramidelooop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	25 Apr		Duurloop 5 km T1
Ma	27 Apr	P/L	9 min T1, 23 min T2, 9 min T1
Wo	29 Apr	K	4 x (5 min T1 + 5 min T2)
Za	2 May		3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Ma	4 May	P/CS	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Wo	6 May	L	Piramidelooop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	9 May		Duurloop 5 km T1
Ma	11 May	P/K	5 x (6 min T2 + 3 min. actieve rust) Allemaal even snel
Wo	13 May	CS	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Za	16 May		Duurloop 6 km T1
Ma	18 May	P/CS	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Wo	20 May	L	30 min T1, 15 min T2
Za	23 May		Duurloop 6km T1
Ma	25 May	P/K	30 min T1, 20 min T2, 5 min T3
Wo	27 May	CS	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Za	30 May		Duurloop 5 km T1
Ma	1 Jun		Pinksteren - geen training
Wo	3 Jun	CS	9 min T1, 23 min T2, 9 min T1
Za	6 Jun		Gulbergen
Ma	8 Jun	P/K	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Wo	10 Jun	L	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Za	13 Jun		Duurloop 6 km T1
Ma	15 Jun	P/K	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Wo	17 Jun	CS	7 x 4 min. tempo1, 2 min tempo 2, 1 min. tempo 3
Za	20 Jun		Duurloop 6 km T1
Ma	22 Jun	P/L	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Wo	24 Jun	K	30 min T1, 15 min T2
Za	27 Jun		Keelvenloop
Ma	29 Jun	P/CS	9 min T1, 30 min T2, 9 min T1
Wo	1 Jul	L	30 min. tempo 1, 20 min tempo 2 en 10 min tempo 3
Za	4 Jul		Gulbergen
Ma	6 Jul	P/L	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min
Wo	8 Jul	K	9 min T1, 30 min T2, 9 min T1
Za	11 Jul		Duurloop 7 km T1
Ma	13 Jul	P/CS	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Wo	15 Jul	CS	Duurloop 45 min tempo 1.5 met na iedere 10 min 30 sec tempo 3
Za	18 Jul		15 min T1.5 , 30 min T2.5 , 15 min T1.5
Ma	20 Jul	P/L	30 min T1.5 , 20 min T2.5 , 5 min T3.5
Wo	22 Jul	CS	Home Sweet Home
Za	25 Jul		5 km T1.5 , 1 km T2.5
Ma	27 Jul	P/CS	Piramidelooop, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1.5)
Wo	29 Jul	K	3x (10 min. tempo 1.5 en 5 min. tempo 2.5)
Za	1 Aug		Gulbergen
Ma	3 Aug	P/L	4 x (10 min. T1.5 + 30 sec. T3.5)
Wo	5 Aug	K	Duurloop 6 km T2.5
Za	8 Aug		7 km T1.5
Ma	10 Aug	P/L	9 min T1.5 , 16 min T2.5 , 9 min T1.5
Wo	12 Aug	CS	5x (8 min T1.5 + 30 sec T3.5)
Za	15 Aug		60 min T1.5 met na iedere 10 min 30 sec T3.5

Ma	17 Aug	P/K	9 min T1.5 , 16 min T2.5, 9 min T1.5
Wo	19 Aug	L	Home Sweet Home
Za	22 Aug		Duurloop 60 minuten langs Eindhovenskanaal T1.5
Ma	24 Aug	P/CS	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Wo	26 Aug	K	Piramideloopt T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1.5)
Za	29 Aug		Duurloop 9 km T1.5
Ma	31 Aug	P/L	7 x 4 min. T1.5 + 2 min T2.5 + 1 min. T3.5)
Wo	2 Sep	CS	50 min T1.5 met na iedere 10 min 30 sec tempo 3.5
Za	5 Sep		Treinenloop
Ma	7 Sep	P/CS	30 min T1.5 , 15 min T2.5
Wo	9 Sep	K	30 min. tempo 1.5, 20 min tempo 2.5 en 10 min tempo 3.5
Za	12 Sep		Duurloop 8km T1.5
Ma	14 Sep	P/L	36 min T1.5, 9 min T2.5
Wo	16 Sep	CS	6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min
Za	19 Sep		Duurloop 8km T1.5
Ma	21 Sep	P/L	35 min T1.5, 15 min T2.5
Wo	23 Sep	CS	Piramideloopt T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	26 Sep		15 min T1.5, 30 min T2.5, 15 min T1.5
Ma	28 Sep	P/K	7 x 4 min. T1.5 + 2 min T2.5 + 1 min. T3.5)
Wo	30 Sep	L	4 x (10 min. T1.5 + 30 sec. T3.5)
Za	3 Oct		Duurloop 7 km T1.5
Ma	5 Oct	P/K	3x (10 min. tempo 1.5 en 5 min. tempo 2.5)
Wo	7 Oct	CS	3,5 km T1.5
Zo	11 Oct		Eindhoven Marathon
Ma	12 Oct	P/L	3x (10 min. tempo 1 en 5 min. tempo 2)
Wo	14 Oct	K	Piramideloopt, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	17 Oct		Duurloop 5 km T1
Ma	19 Oct	P/CS	9 min T1, 23 min T2, 9 min T1
Wo	21 Oct	L	4 x (5 min T1 + 5 min T2
Za	24 Oct		Duurloop 5 km T1
Ma	26 Oct	P/L	9 min T1, 16 min T2, 9 min T1
Wo	28 Oct	K	Piramideloopt, T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (3 min. rust tempo 1)
Za	31 Oct		Duurloop 5 km T1
Ma	2 Nov	P/CS	5 x (6 min T2 + 3 min. actieve rust) Allemaal even snel
Wo	4 Nov	CS	4 x (10 min. T1 + 30 sec. T3)
Za	7 Nov		Duurloop 6 km T1