

			<b>Groep 4</b>	T1 (km/h)	T2 (km/h)	T3 (km/h)	T4 (km/h)
				9	10	11	>12
P = Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers)							
L = Loopscholing							
CS = Core-stability							
K = Kracht				Prognose 21 km: 2 uur			
GROEP 4							
Ma	6 Apr	P/CS	48 min: 3x (15 min T1 + 1 min T3)				
Wo	8 Apr	L	Interval 42 min: 7 x (4 min T3 + 2 min. rust)				
Za	11 Apr		Duurloop 9 km T1				
Ma	13 Apr		Pasen				
Wo	15 Apr	L	Duurloop 30 min T1				
Zo	19 Apr		<b>Halve van Helmond</b>				
Ma	20 Apr	P/K	Duurloop 45 min T1				
Wo	22 Apr	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)				
Za	25 Apr		Duurloop 9 km T1				
Ma	27 Apr	P/L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
Wo	29 Apr	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	2 May		Duurloop 9 km T1				
Ma	4 May	P/CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2				
Wo	6 May	L	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3				
Za	9 May		Duurloop 10 km T1				
Ma	11 May	P/K	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3				
Wo	13 May	CS	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
Za	16 May		Duurloop 12 km T1				
Ma	18 May	P/CS	55 min: 4 x (7 min T1 + 5 min T3) eindigen met 7 min T1				
Wo	20 May	L	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
Za	23 May		Crossloop/mountainbike route 60 min T1				
Ma	25 May	P/K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Wo	27 May	CS	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T3 )				
Za	30 May		Duurloop 11 km T1				
Ma	1 Jun		Pinksteren - geen training				
Wo	3 Jun	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	6 Jun		Gulbergen				
Ma	8 Jun	P/K	Duurloop 10 km T1				
Wo	10 Jun	L	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)				
Za	13 Jun		60 min: 45 min T1, 15 min T2				
Ma	15 Jun	P/K	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)				
Wo	17 Jun	CS	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
Za	20 Jun		Crossloop/mountainbike route 60 min T1				
Ma	22 Jun	P/L	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
Wo	24 Jun	K	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)				
Za	27 Jun		<b>Keelvenloop</b>				
Ma	29 Jun	P/CS	Blokclimaxloop 42 min: 6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min				
Wo	1 Jul	L	Duurloop 10 km T1				
Za	4 Jul		Gulbergen				
Ma	6 Jul	P/L	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)				
Wo	8 Jul	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	11 Jul		Duurloop 11 km T1				
Ma	13 Jul	P/CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)				
Wo	15 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1				
Za	18 Jul		Duurloop 12 km T1				
Ma	20 Jul	P/L	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1				
Wo	22 Jul	CS	Home Sweet Home				
Za	25 Jul		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3				
Ma	27 Jul	P/CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
Wo	29 Jul	K	Climaxloop 60 min: 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3				
Za	1 Aug		Gulbergen				
Ma	3 Aug	P/L	Interval 49 min: 11 x (3 min T3 + 90 s rust)				
Wo	5 Aug	K	Duurloop 55 min T2				
Za	8 Aug		Duurloop 12 km T1				
Ma	10 Aug	P/L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1				
Wo	12 Aug	CS	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)				
Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2				

Ma	17 Aug	P/K	Duurloop 45 min T1
Wo	19 Aug	L	Home Sweet Home
Za	22 Aug		100 min: 2x (25 min T1 + 25 min T2)
Ma	24 Aug	P/CS	Interval-duur 48 min: 10 min T1, 10x (1 min T3 + 2 min rust T1), 8 min T1
Wo	26 Aug	K	Climaxloop 60 min: 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
Za	29 Aug		Duurloop 13 km T1
Ma	31 Aug	P/L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
Wo	2 Sep	CS	Interval 56 min: 7 x (6 min T3 + 2 min. rust)
Za	5 Sep		Treinenloop
Ma	7 Sep	P/CS	Duurloop 10 km T1
Wo	9 Sep	K	Blokclimaxloop 42 min: 6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - wandelen) Ieder tempo 1 min
Za	12 Sep		Climaxloop 60 min: 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
Ma	14 Sep	P/L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
Wo	16 Sep	CS	Piramideloopt: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
Za	19 Sep		Duurloop 17 km T1
Ma	21 Sep	P/L	Duurloop 45 min T1
Wo	23 Sep	CS	45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)
Za	26 Sep		Duurloop 16 km T1
Ma	28 Sep	P/K	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2
Wo	30 Sep	L	60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)
Za	3 Oct		Duurloop 11 km T1
Ma	5 Oct	P/K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
Wo	7 Oct	CS	Duurloop 30 min T1
<b>Zo</b>	<b>11 Oct</b>		<b>Eindhoven Marathon</b>
Ma	12 Oct	P/L	Duurloop 45 min T1
Wo	14 Oct	K	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
Za	17 Oct		Duurloop 9 km T1
Ma	19 Oct	P/CS	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
Wo	21 Oct	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
Za	24 Oct		Duurloop 9 km T1
Ma	26 Oct	P/L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
Wo	28 Oct	K	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3
Za	31 Oct		Duurloop 10 km T1
Ma	2 Nov	P/CS	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3
Wo	4 Nov	CS	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
Za	7 Nov		Duurloop 12 km T1