

			Groep 5			
			T1 (km/h)	T2 (km/h)	T3 (km/h)	T4 (km/h)
			10	11	12	>13
			P = Pilates o.l.v. Géke (max 12 deelnemers)			
			L = Loopscholing			
			CS = Core-stability			
			K = Kracht			
			<i>Prognose 21km: 1 uur en 55 min</i>			
GROEP 5						
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 10 km T1			
Ma	13 Apr		Pasen			
Wo	15 Apr	L	Duurloop 30 min T1			
Zo	19 Apr		Halve van Helmond			
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 10 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 10 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 11 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 13 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 12 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 11 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		Keelvenloop			
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 11 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 12 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 13 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 13 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 14 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 11 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	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
Za	19 Sep		Duurloop 18 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 17 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 12 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
Zo	11 Oct		Eindhoven Marathon
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 10 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 10 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 11 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 13 km T1

