


		Groep 4	T1 (km/h)	T2 (km/h)	T3 (km/h)	T4 (km/h)
			9	10	11	>12
		L = Loopscholing CS = Core-stability K = Kracht	Prognose 21 km: 2 uur			
		GROEP 4				
Ma	4 Oct	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1			
Wo	6 Oct	L	Duurloop 40 min T1			
Zo	10 Oct		Halve Marathon Eindhoven			
Ma	11 Oct		Duurloop 45 min T1			
Wo	13 Oct	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
Za	16 Oct		Duurloop 9 km T1			
Ma	18 Oct	K	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)			
Wo	20 Oct	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	23 Oct		Duurloop 9 km T1			
Ma	25 Oct	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2			
Wo	27 Oct	K	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3			
Za	30 Oct		Duurloop 10 km T1			
Ma	1 Nov	CS	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3			
Wo	3 Nov	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
Za	6 Nov		Duurloop 12 km T1			
Ma	8 Nov	K	Interval 48 min: 12 x (2 min T3 + 2 min. rust)			
Wo	10 Nov	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	13 Nov		Duurloop 10 km T1			
Ma	15 Nov	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
Wo	17 Nov	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)			
Za	20 Nov		Crossloop/mountainbike route 60 min T1			
Ma	22 Nov	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Wo	24 Nov	CS	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T3)			
Za	27 Nov		Duurloop 11 km T1			
Ma	29 Nov		Blokclimaxloop 48 min: 6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - T4 - wandelen) Ieder tempo 1 min			
Wo	1 Dec	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	4 Dec		Duurloop 11 km T1			
Ma	6 Dec	K	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2			
Wo	8 Dec	L	Home Sweet Home			
Za	11 Dec		60 min: 45 min T1, 15 min T2			
Ma	13 Dec	K	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)			
Wo	15 Dec	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	18 Dec		Crossloop/mountainbike route 60 min T1			
Ma	20 Dec	L	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2			
Wo	22 Dec	K	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)			
Za	25 Dec		Kerstmis			
Ma	27 Dec	CS	Blokclimaxloop 48 min: 6x (T1 - T1,5 - T2 - T2,5 - T3 - T3,5 - T4 - wandelen) Ieder tempo 1 min			
Wo	29 Dec	L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1			
Za	1 Jan		Nieuwjaar			
Ma	3 Jan	L	50 min: 3 x (8 min T1+6 min T3) eindigen met 8 min T1			
Wo	5 Jan	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	8 Jan		Crossloop/mountainbike route 70 min T1			
Ma	10 Jan	CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)			
Wo	12 Jan	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1			
Za	15 Jan		Duurloop 12 km T1			
Ma	17 Jan	L	Home Sweet Home			
Wo	19 Jan	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
Za	22 Jan		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3			
Ma	24 Jan	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
Wo	26 Jan	K	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)			
Za	29 Jan		Gulbergen			
Ma	31 Jan	L	Duurloop 45 min T2			
Wo	2 Feb	K	Interval 56 min: 7 x (6 min T3 + 2 min. rust)			
Za	5 Feb		Duurloop 12 km T1			
Ma	7 Feb	L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1			
Wo	9 Feb	CS	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)			
Za	12 Feb		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
Ma	14 Feb	K	Duurloop 45 min T1			

