



Groep 1

T1	T2	T3	T4
7.5 km/h 8.00 min/km	8.5 km/h 7.04 min/km	9.5 km/h 6.19 min/km	>10.5 km/h > 5.43 min/km

GROEP 1					
	Ma	24 Mar		Bloklooptempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)	
	Wo	26 Mar	L	Duurloop 55 min T1	
	Za	29 Mar		Duurloop 8 km T1	
	Ma	31 Mar	K	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Wo	2 Apr		Bloklooptempo 48 min: 4 x (10 min T1 + 2 min T3)	
	Za	5 Apr		Gulbergen	
	Ma	7 Apr		Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2	
	Wo	9 Apr	CS	Duurloop 40 min T1	
	Za	12 Apr		Dag voor event - Vrij lopen	
	Zo	13 Apr		Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)	
	Ma	14 Apr		Duurloop 20 min T1 of herstelloop	
	1	Wo	16 Apr		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
		Za	19 Apr	L	Duurloop 4 km T1
		Ma	21 Apr		Pasen - geen training
	Recovery	2	Wo	23 Apr	K
		Za	26 Apr		Duurloop 4.5 km T1
3		Ma	28 Apr	L	Interval 28 min: 4x (6 min T1 + 1 min T3)
		Wo	30 Apr		Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1
	Za	3 May		Duurloop 5 km T1	
4	Ma	5 May		Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)	
	Wo	7 May	K	Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1	
	Za	10 May		Duurloop 5 km T1	
	Basis	5	Ma	12 May	CS
		Wo	14 May		Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1
		Za	17 May		Grotels genieten
		Ma	19 May		Interval 36 min: 12 x (2 min T3 + 2 min. rust)
6		Wo	21 May	CS	Climaxloop 32 min: 25 min T1, 5 min T2, 2 min T3
		Za	24 May		Duurloop 5,5 km T1
7		Ma	26 May		Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)
		Wo	28 May	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	31 May		Duurloop 5,5 km T1
8		Ma	2 Jun		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Wo	4 Jun	CS	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)
		Za	7 Jun		Gulbergen
9		Ma	9 Jun		Pinksteren - geen training
		Wo	11 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	14 Jun		Crossloop/mountainbike route 45 min T1
Speed	10	Ma	16 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
		Wo	18 Jun		Home Sweet Home training
		Za	21 Jun		Duurloop 5,5 km T1
	11	Ma	23 Jun		Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
		Wo	25 Jun	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
		Za	28 Jun		Crossloop/mountainbike route 60 min T1
	12	Ma	30 Jun		Interval 47 min: 10 min T1 + 6 x (30sec T4 + 4 min T1) + 10 min T1
		Wo	2 Jul	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	5 Jul		Duurloop 5 km T1
	13	Ma	7 Jul		Interval 40 min: 10 min T1, 8 x (30sec T4 + 2min rust), 10 min T1
		Wo	9 Jul	K	Bloklooptempo 50 min: 3 x (8 min T1 + 6 min T3) eindigen met 8 min T1
		Za	12 Jul		Duurloop 6 km T1
	14	Ma	14 Jul		Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
		Wo	16 Jul		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
		Za	19 Jul	CS	Duurloop 5,5 km T1
15	Ma	21 Jul		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Wo	23 Jul	L	Home Sweet Home training	



Groep 1

T1	T2	T3	T4
7.5 km/h	8.5 km/h	9.5 km/h	>10.5 km/h
8.00 min/km	7.04 min/km	6.19 min/km	> 5.43 min/km

GROEP 1				
Treshold	Za	26 Jul		Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
	Ma	28 Jul	K	Climaxloop 45 min: 15 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
	16	Wo	30 Jul	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
	Za	2 Aug		Gulbergen
	Ma	4 Aug		Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3
	17	Wo	6 Aug	CS Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)
	Za	9 Aug		Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
	18	Ma	11 Aug	Blokclimaxloop 48 min: 6x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
	Wo	13 Aug	L	Bloklooptempo 50 min: 5 min T1, 5 min T2, 30 min T3, 10 min T1
	Za	16 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
Race pace	Ma	18 Aug		Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)
	19	Wo	20 Aug	Home Sweet Home training
	Za	23 Aug	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
	20	Ma	25 Aug	Testloop
	Wo	27 Aug	CS	Climaxloop 60 min: 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
	Za	30 Aug		Duurloop 8 km T1
	21	Ma	1 Sep	L Interval 51 min: 15 min T1 + 7x (40 sec T4 + 3 min.rust) + 10 min. T1
	Wo	3 Sep		Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2
	Za	6 Sep		Heideloop
	Ma	8 Sep		Duurloop 45 min T1
Taper	22	Wo	10 Sep	Blokclimaxloop 48 min: 6x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
	Za	13 Sep	K	Duurloop 30 min heen en 30 min terug T1 Eindhovenkanaal
	Ma	15 Sep		Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3
	23	Wo	17 Sep	CS Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
	Za	20 Sep		Duurloop 9 km T1
	24	Ma	22 Sep	L Bloklooptempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)
	Wo	24 Sep		Interval 50 min: 10 min T1, 7x (5 min T3 + 2 min rust), 5 min T1
	Za	27 Sep		Duurloop 8 km T1
	25	Ma	29 Sep	K Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
	Wo	1 Oct		Bloklooptempo 48 min: 4 x (10 min T1 + 2 min T3)
	Za	4 Oct		Gulbergen
	26	Ma	6 Oct	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
	Wo	8 Oct	CS	Duurloop 40 min T1
	Za	11 Oct		Dag voor event - Vrij lopen
	Zo	12 Oct		Halve Marathon Eindhoven
	Ma	13 Oct		Duurloop 20 min T1 of herstelloop
	Wo	15 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Za	18 Oct	L	Duurloop 4 km T1
	Ma	20 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Wo	22 Oct	K	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1
Za	25 Oct		Duurloop 4.5 km T1	