



Groep 3

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

T1	T2	T3	T4
8.5 km/h	9.5 km/h	10.5 km/h	>11,5 km/h
7.04 min/km	6.19 min/km	5.43 min/km	>5.13 min/km

GROEP 3			
Recovery	Ma	24 Mar	Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)
	Wo	26 Mar	L Duurloop 55 min T1
	Za	29 Mar	Duurloop 14 km T1
	Ma	31 Mar	K Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
	Wo	2 Apr	60 min: 4 x (10 min T1 + 5 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 45 min T1 of Herstelloop
	Wo	16 Apr	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
	Za	19 Apr	L Duurloop 8 km T1
	Ma	21 Apr	Pasen - geen training
	Wo	23 Apr	K Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
Basis	Za	26 Apr	Duurloop 9 km T1
	Ma	28 Apr	L 48.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
	Wo	30 Apr	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
	Za	3 May	Duurloop 8 km T1
	Ma	5 May	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
	Wo	7 May	K Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
	Za	10 May	Duurloop 8 km T1
	Ma	12 May	CS 48.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
	Wo	14 May	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
	Za	17 May	Grotels genieten
	Ma	19 May	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)
	Wo	21 May	CS Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
	Za	24 May	Duurloop 10 km T1
	Ma	26 May	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)
	Wo	28 May	K Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
Speed	Za	31 May	Duurloop 10 km T1
	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
	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 50 min T1
	Ma	16 Jun	K Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
	Wo	18 Jun	Home Sweet Home training
	Za	21 Jun	Duurloop 10 km T1
	Ma	23 Jun	Blokclimaxloop 52 min: 7 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
	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 8 km T1
	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 11 km T1
	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 12 km T1
	Ma	21 Jul	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
	Wo	23 Jul	L Home Sweet Home training



Groep 3

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

T1	T2	T3	T4
8.5 km/h	9.5 km/h	10.5 km/h	>11,5 km/h
7.04 min/km	6.19 min/km	5.43 min/km	>5.13 min/km

GROEP 3				
Threshold	Za	26 Jul		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3
	Ma	28 Jul	K	Climaxloop 45 min: 15 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
	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
	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
	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)
	Wo	20 Aug		Home Sweet Home training
	Za	23 Aug	K	Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1
	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 12 km T1
	Ma	1 Sep	L	Interval 51 min: 15 min T1 + 7x (40 sec T4 + 3 min.rust) + 10 min. T1
	Wo	3 Sep		Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1
	Za	6 Sep		Heideloop
	Ma	8 Sep		Duurloop 45 min T1
Taper	Wo	10 Sep		Blokclimaxloop 48 min: 6x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
	Za	13 Sep	K	Duurloop 50 min heen en 50 min terug T1 Eindhovenskanaal
	Ma	15 Sep		Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3
	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 11 km T1
	Ma	22 Sep	L	Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 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 14 km T1
	Ma	29 Sep	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
	Wo	1 Oct		60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)
	Za	4 Oct		Gulbergen
	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 45 min T1 of Herstelloop
	Wo	15 Oct		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
	Za	18 Oct	L	Duurloop 8 km T1
	Ma	20 Oct		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Wo	22 Oct	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
Za	25 Oct		Duurloop 9 km T1	