



Groep 5

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

T1	T2	T3	T4
10 km/h	11 km/h	12 km/h	>13 km/h
6.00 min/km	5.27 min/km	5.00 min/km	4.17 min/km

GROEP 5			
	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 16 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)
Recovery	1	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 10 km T1
	2	Ma	21 Apr Pasen - geen training
		Wo	23 Apr K Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	26 Apr Duurloop 11 km T1
	3	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 12 km T1
	4	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 10 km T1
Basis	5	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
	6	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 12 km T1
	7	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
		Za	31 May Duurloop 11 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 60 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 12 km T1
	11	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
	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 10 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 12 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 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
		Za	19 Jul CS Duurloop 13 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 5

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

T1
10 km/h
6.00 min/km

T2
11 km/h
5.27 min/km

T3
12 km/h
5.00 min/km

T4
>13 km/h
4.17 min/km

GROEP 5				
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		Piramidelooptempo: 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 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 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
	Ma	18 Aug		Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)
	Wo	20 Aug		Home Sweet Home training
Race pace	Za	23 Aug	K	100 min: 2x (25 min T1 + 25 min T2)
	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 14 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		Heidelooptempo
	Ma	8 Sep		Duurloop 45 min T1
	Wo	10 Sep		Bloklooptempo 50 min: 5 min T1, 5 min T2, 30 min T3, 10 min T1
	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	Piramidelooptempo: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
	Za	20 Sep		Duurloop 14 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 16 km T1
Taper	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 10 km T1
	Ma	20 Oct		45 min: 3 x (10 min T1 + 5 min T2)
	Wo	22 Oct	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
	Za	25 Oct		Duurloop 11 km T1