



Groep 2

T1	T2	T3	T4
8 km/h	9 km/h	10 km/h	>11 km/h
7.30 min/km	6.40 min/km	6.00 min/km	> 5.27 min/km

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 2					
	Ma	23 Mar	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)	
	Wo	25 Mar	L	Duurloop 45 min T2	
	Za	28 Mar		Duurloop 12 km T1	
	Ma	30 Mar		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Wo	1 Apr	K	Climaxloop 32 min: 25 min T1, 5 min T2, 2 min T3	
	Za	4 Apr		Gulbergen	
	Ma	6 Apr		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1	
	Wo	8 Apr	CS	Duurloop 20 min T1	
	Za	11 Apr		Dag voor event - Vrij lopen	
	Zo	12 Apr		Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)	
Recovery	1	Ma	13 Apr	L	Duurloop 20 min T1 of herstelloop
		Wo	15 Apr	L	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
		Za	18 Apr		Duurloop 7 km T1
	2	Ma	20 Apr	CS	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
		Wo	22 Apr	CS	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1
		Za	25 Apr		Duurloop 8 km T1
	3	Ma	27 Apr		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Wo	29 Apr	K	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	2 May		Ontbijtloop
	4	Ma	4 May		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Wo	6 May	L	Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1
		Za	9 May		Gulbergen
Basis	5	Ma	11 May	K	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1
		Wo	13 May	K	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Za	16 May		Duurloop 8 km T1
	6	Ma	18 May	CS	49.5 min: 9 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Wo	20 May	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Za	23 May		Duurloop 9 km T1
	7	Ma	25 May		Pinksteren - geen training
		Wo	27 May	K	49.5 min: 9 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Za	30 May		Duurloop 10 km T1
	8	Ma	1 Jun		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Wo	3 Jun	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
		Za	6 Jun		Gulbergen
9	Ma	8 Jun		49.5 min: 9 x (5min T1 + 30 sec T3)	
	Wo	10 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Za	13 Jun		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2	
10	Ma	15 Jun		Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2	
	Wo	17 Jun	L	Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)	
	Za	20 Jun		Duurloop 11 km T1	
11	Ma	22 Jun		49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)	
	Wo	24 Jun	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)	
	Za	27 Jun		Eventloop	
12	Ma	29 Jun		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1	
	Wo	1 Jul	K	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
	Za	4 Jul		Duurloop 11 km T1	
13	Ma	6 Jul		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
	Wo	8 Jul	CS	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
	Za	11 Jul		Duurloop 11 km T1	
14	Ma	13 Jul		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)	
	Wo	15 Jul	L	Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1	
	Za	18 Jul		Duurloop 12 km T1	
15	Ma	20 Jul		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1	
	Wo	22 Jul	CS	Interval 49 min: 7x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)	



Groep 2

T1	T2	T3	T4
8 km/h	9 km/h	10 km/h	>11 km/h
7.30 min/km	6.40 min/km	6.00 min/km	> 5.27 min/km

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 2				
Threshold	Za	25 Jul		Duurloop 11 km T1
	Ma	27 Jul	L	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2
	Wo	29 Jul		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
	Za	1 Aug		Duurloop 11 km T1
	Ma	3 Aug	K	Piramidelooptempo T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
	Wo	5 Aug		Bloklooptempo 50 min: 3 x (5 min T1 + 10 min T2) + 5 min T1
	Za	8 Aug		Duurloop 12 km T1
	Ma	10 Aug	CS	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
	Wo	12 Aug		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
	Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
Ma	17 Aug	L	Interval 35 min: 5x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)	
Wo	19 Aug		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)	
Za	22 Aug		Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1	
Race pace	Ma	24 Aug	CS	Testloop
	Wo	26 Aug		27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)
	Za	29 Aug		Duurloop 12 km T1
	Ma	31 Aug	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
	Wo	2 Sept		Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2
	Za	5 Sept		Gulbergen
	Ma	7 Sept	K	Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1
	Wo	9 Sept		Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
	Za	12 Sept		Berkendonk Rijpelaal
	Ma	14 Sept	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2
Wo	16 Sept	Piramidelooptempo T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)		
Za	19 Sept	Climaxloop 70 min: 10 min T1 + 3x(15 min T2 + 5m T1)		
Ma	21 Sept	L	Duurloop 45 min T2	
Wo	23 Sept		Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)	
Za	26 Sept		Duurloop 13 km T1	
Taper	Ma	28 Sept	K	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2
	Wo	30 Sept		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Za	3 Oct		Duurloop 10 km T1
	Ma	5 Oct	CS	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Wo	7 Oct		Duurloop 30 min T1
	Za	10 Oct		Dag voor event - Vrij lopen
	Zo	11 Oct		Halve Marathon Eindhoven
	Ma	12 Oct	L	Duurloop 20 min T1 of herstelloop
	Wo	14 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)
	Za	17 Oct		Duurloop 7 km T1
Ma	19 Oct	K	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)	
Wo	21 Oct		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1	
Za	24 Oct		Duurloop 8 km T1	