



Groep 3

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

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

GROEP 3					
	Ma	23 Mar	L	Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)	
	Wo	25 Mar	L	Duurloop 55 min T1	
	Za	28 Mar	L	Duurloop 14 km T1	
	Ma	30 Mar	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1	
	Wo	1 Apr	K	60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)	
	Za	4 Apr	K	Gulbergen	
	Ma	6 Apr	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2	
	Wo	8 Apr	CS	Duurloop 40 min T1	
	Za	11 Apr	CS	Dag voor event - Vrij lopen	
	Zo	12 Apr	CS	Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)	
Recovery	1	Ma	13 Apr	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop
		Wo	15 Apr	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Za	18 Apr	L	Duurloop 8 km T1
	2	Ma	20 Apr	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Wo	22 Apr	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	25 Apr	CS	Duurloop 9 km T1
	3	Ma	27 Apr	K	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Wo	29 Apr	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Za	2 May	K	Ontbijtloop
	4	Ma	4 May	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
		Wo	6 May	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	9 May	L	Gulbergen
Basis	5	Ma	11 May	K	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Wo	13 May	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Za	16 May	K	Duurloop 10 km T1
	6	Ma	18 May	CS	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
		Wo	20 May	CS	Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
		Za	23 May	CS	Duurloop 10 km T1
	7	Ma	25 May	K	Pinksteren - geen training
		Wo	27 May	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)
		Za	30 May	K	Duurloop 11 km T1
	8	Ma	1 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Wo	3 Jun	L	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)
		Za	6 Jun	L	Gulbergen
9	Ma	8 Jun	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)	
	Wo	10 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Za	13 Jun	K	Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2	
10	Ma	15 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2	
	Wo	17 Jun	L	Home Sweet Home training	
	Za	20 Jun	L	Duurloop 10 km T1	
11	Ma	22 Jun	CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)	
	Wo	24 Jun	CS	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
	Za	27 Jun	CS	Eventloop	
12	Ma	29 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 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	K	Duurloop 10 km T1	
13	Ma	6 Jul	CS	Interval 40 min: 10 min T1 + 8x (30sec T4 + 2min rust), 10 min T1	
	Wo	8 Jul	CS	Bloklooptempo 50 min: 3 x (8 min T1 + 6 min T3) eindigen met 8 min T1	
	Za	11 Jul	CS	Duurloop 11 km T1	
14	Ma	13 Jul	L	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)	
	Wo	15 Jul	L	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
	Za	18 Jul	L	Duurloop 12 km T1	
15	Ma	20 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Wo	22 Jul	CS	Home Sweet Home training	



Groep 3

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

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 3					
Threshold	Za	25 Jul		Climaxloop 60 min: 45 min T1, 10 min T2, 5 min T3	
	Ma	27 Jul	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)	
	Wo	29 Jul		Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)	
	Za	1 Aug		Duurloop 10 km T1	
	17	Ma	3 Aug	K	Blokklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)
		Wo	5 Aug		Piramidelooptempo T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
		Za	8 Aug		Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
	18	Ma	10 Aug	CS	Blokclimaxloop 48 min: 6 x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
		Wo	12 Aug		Blokklooptempo 55 min: 5 min T1 + 2x (20 min T2 + 3 min T1) + 5 min T1
		Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
	19	Ma	17 Aug	L	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
		Wo	19 Aug		Home Sweet Home training
Za		22 Aug	Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1		
Race pace	20	Ma	CS	Testloop	
		Wo		Climaxloop 37 min: 25 min T1, 10 min T2, 2 min T3	
		Za		Duurloop 12 km T1	
	21	Ma	L	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
		Wo		Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1	
		Za		Gulbergen	
	22	Ma	K	Duurloop 45 min T1	
		Wo		Blokclimaxloop 48 min: 6 x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)	
		Za		Berkendonk Rijpelaal	
	23	Ma	CS	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3	
		Wo		Piramidelooptempo T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)	
		Za		Duurloop 16 km T1	
24	Ma	L	Blokklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)		
	Wo		Interval 50 min: 10 min T1, 7x (5 min T3 + 2 min rust), 5 min T1		
	Za		Duurloop 16 km T1		
Taper	25	Ma	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1	
		Wo		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
		Za		Duurloop 11 km T1	
	26	Ma	CS	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
		Wo		Duurloop 30 min T1	
		Za		Dag voor event - Vrij lopen	
	Zo	11 Oct		Halve Marathon Eindhoven	
	Ma	L	Duurloop 30 min T1 of herstelloop		
			Wo	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)	
			Za	Duurloop 8 km T1	
	Ma	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)		
			Wo	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
			Za	Duurloop 9 km T1	