



Groep 4

T1	T2	T3	T4
9 km/h	10 km/h	11 km/h	>12km/h
6.40 min/km	6.00 min/km	5.27 min/km	> 5.00 min/km

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 4				
	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 15 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	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop
		Wo	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Za	L	Duurloop 9 km T1
	2	Ma	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
		Wo	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	CS	Duurloop 10 km T1
	3	Ma	K	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		Wo	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Za	K	Ontbijtloop
	4	Ma	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
		Wo	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Za	L	Gulbergen
Basis	5	Ma	K	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
		Wo	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Za	K	Duurloop 11 km T1
	6	Ma	CS	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)
		Wo	CS	Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3
		Za	CS	Duurloop 12 km T1
	7	Ma	K	Pinksteren - geen training
		Wo	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)
		Za	K	Duurloop 13 km T1
	8	Ma	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1
		Wo	L	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)
		Za	L	Gulbergen
9	Ma	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)	
	Wo	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Za	K	Crossloop/mountainbike route 60 min T1	
Speed	10	Ma	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
		Wo	L	Home Sweet Home training
		Za	L	Duurloop 11 km T1
	11	Ma	CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)
		Wo	CS	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1
		Za	CS	Eventloop
	12	Ma	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
		Wo	K	Piramidelooptempo: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
		Za	K	Duurloop 9 km T1
	13	Ma	CS	Interval 40 min: 10 min T1 + 8x (30sec T4 + 2min rust), 10 min T1
		Wo	CS	Bloklooptempo 50 min: 3 x (8 min T1 + 6 min T3) eindigen met 8 min T1
		Za	CS	Duurloop 11 km T1
14	Ma	L	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)	
	Wo	L	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1	
	Za	L	Duurloop 12 km T1	
15	Ma	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Wo	CS	Home Sweet Home training	



Groep 4

T1	T2	T3	T4
9 km/h	10 km/h	11 km/h	>12km/h
6.40 min/km	6.00 min/km	5.27 min/km	> 5.00 min/km

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 4					
Treshold	Za	25 Jul		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 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	
	Ma	3 Aug	K	Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 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 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3	
	18	Ma	10 Aug	CS	Blokclimaxloop 48 min: 6 x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
		Wo	12 Aug		Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3
		Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
		Ma	17 Aug	L	Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)
		Wo	19 Aug		Home Sweet Home training
Za		22 Aug	100 min: 2x (25 min T1 + 25 min T2)		
Race pace	Ma	24 Aug	CS	Testloop	
	Wo	26 Aug		49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)	
	Za	29 Aug		Duurloop 13 km T1	
	Ma	31 Aug	L	Interval 51 min: 15 min T1 + 7x (40 sec T4 + 3 min.rust) + 10 min. T1	
	Wo	2 Sept		Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1	
	Za	5 Sept		Gulbergen	
	22	Ma	7 Sept	K	Duurloop 45 min T1
		Wo	9 Sept		Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3
		Za	12 Sept		Berkendonk Rijpelaal
	23	Ma	14 Sept	CS	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3
		Wo	16 Sept		Piramidelooptempo: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
		Za	19 Sept		Duurloop 16 km T1
24	Ma	21 Sept	L	Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)	
	Wo	23 Sept		Interval 50 min: 10 min T1, 7x (5 min T3 + 2 min rust), 5 min T1	
	Za	26 Sept		Gulbergen	
Taper	Ma	28 Sept	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1	
	Wo	30 Sept		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
	Za	3 Oct		Duurloop 13 km T1	
	26	Ma	5 Oct	CS	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)
		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 30 min T1 of herstelloop	
	Wo	14 Oct		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)	
	Za	17 Oct		Duurloop 9 km T1	
	Ma	19 Oct	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
	Wo	21 Oct		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
	Za	24 Oct		Duurloop 10 km T1	