



Groep 5

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	4.36 min/km

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

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



Groep 5

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	4.36 min/km

L = Loopscholing
 CS = Core-stability
 K = Kracht

GROEP 5			
Threshold	Za	25 Jul	Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3
	Ma	27 Jul	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 11 km T1
	Ma	3 Aug	Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3
	Wo	5 Aug	Piramideloop: 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
	Ma	10 Aug	Blokclimaxloop 48 min: 6 x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
	Wo	12 Aug	Bloklooptempo 50 min: 5 min T1 + 5 min T2 + 30 min T3 + 10 min T1
Race pace	Za	15 Aug	Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
	Ma	17 Aug	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)
	Ma	24 Aug	Testloop
	Wo	26 Aug	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
	Za	29 Aug	Duurloop 14 km T1
	Ma	31 Aug	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
Taper	Za	5 Sept	Gulbergen
	Ma	7 Sept	Duurloop 45 min T1
	Wo	9 Sept	Bloklooptempo 50 min: 5 min T1 + 5 min T2 + 30 min T3 + 10 min T1
	Za	12 Sept	Berkendonk Rijpelaal
	Ma	14 Sept	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3
	Wo	16 Sept	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
	Za	19 Sept	Duurloop 16 km T1
	Ma	21 Sept	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
	Ma	28 Sept	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
	Ma	5 Oct	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	Duurloop 30 min T1 of herstelloop
Wo	14 Oct	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)	
Za	17 Oct	Duurloop 10 km T1	
Ma	19 Oct	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)	
Wo	21 Oct	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1	
Za	24 Oct	Duurloop 11 km T1	