



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: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)	
		Wo	22 Apr	CS	Blokduurloop 40 min: 10 min T1, 5 min T2, 10 min T1, 5 min T2, 10 min T1	
		Za	25 Apr		Conconi-test	
	3	Ma	27 Apr		Duurloop 8 km T1)	
		Wo	29 Apr	K	45 min: 15 min T1; 3x (5 min T2 + 5 min T1)	
		Za	2 May		Ontbijtloop Cacaofabriek Duurloop 8 km	
	4	Ma	4 May	L	38,5 min: 7 x (5 min T1 + 30 sec T3)	
		Wo	6 May	L	45 min: 15 min T1; 3x (5 min T2 + 5 min T1)	
		Za	9 May		Gulbergen	
Basis	5	Ma	11 May	K	45 min: 3 x (10 min T1 + 5 min T2)	
		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	Viaducttraining A270: 2x(T2 naar boven, T3 (let op paslengte) op het viaduct / T1 naar beneden)	
		Wo	20 May	CS	50 min: 10 min T1; 2 x (7,5 min T2 + 7,5 min T1) 10 min T1 of lager)	
		Za	23 May		Duurloop 9 km T1	
	7	Ma	25 May	K	Pinksteren - geen training - Suggestie: WU 3x (7,5 min T2 + 5 min T1) 10 min T1 of lager	
		Wo	27 May	K	49.5 min: 9 x (5 min T1 + 30 sec T3)	
		Za	30 May		Duurloop 10 km T1	
	8	Ma	1 Jun	L	45 min: 3x (7,5 min T2 + 7,5 min T1) tempo T1 of lager	
		Wo	3 Jun	L	52,5 min: 3x (10 min T2 + 7,5 min T1) tempo T1 of lager)	
		Za	6 Jun		Gulbergen	
	9	Ma	8 Jun	K	45 min: 3x (7,5 min T2 + 7,5 min T1) tempo T1 of lager	
		Wo	10 Jun	K	52,5 min: 3x (10 min T2 + 7,5 min T1) tempo T1 of lager)	
		Za	13 Jun		Crossloop/mountainbike route 60 min	
	Speed	10	Ma	15 Jun	L	40 min: 2x (10 min T2 + 10 min T1) tempo T1 of lager)
			Wo	17 Jun	L	Viaducttraining A270: 3x(T2 naar boven, T3 (let op paslengte) op het viaduct / T1 naar beneden)
			Za	20 Jun		Duurloop 11 km T1
11		Ma	22 Jun	CS	42,5 min: 3x (7,5 min T2 + 5 min T1) tempo T1 of lager)	
		Wo	24 Jun	CS	40 min: 2x (10 min T2 + 10 min T1) tempo T1 of lager)	
		Za	27 Jun		Eventloop 9 km	
12		Ma	29 Jun	K	52,5 min: 3x (7,5 min T2 + 10 min T1) tempo T1 of lager	
		Wo	1 Jul	K	45 min: 10 min T1 + 5 x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1 of lager	
		Za	4 Jul		Duurloop 10 km T1	
13	Ma	6 Jul	CS	Viaducttraining A270: 3x(T2 naar boven, T3 (let op paslengte) op het viaduct / T1 naar beneden)		
	Wo	8 Jul	CS	36 min: 6 x (5 min T1 + 1 min T2)		
	Za	11 Jul		Duurloop 11 km T1		
14	Ma	13 Jul	L	45 min: 10 min T1 - 2 x (7,5 min T2+ 10 min T1)		
	Wo	15 Jul	L	55 min: 10 min T1 - 3 x (5 min T2+ 10 min T1)		
	Za	18 Jul		Duurloop 11 km T1, met 1 klim op de Gulbergen		
15	Ma	20 Jul		55 min: 2 x (12,5 min T2+ 10 min T1)		
	Wo	22 Jul	CS	Home Sweet Home		



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					
Treshold	Za	25 Jul		Duurloop 11 km T1	
	Ma	27 Jul	L	45 min: 3x (10 min T2 + 5 min T1), 5 min uitlopen	
	Wo	29 Jul		35 min: 2x (12,5 min T2 + 5 min T1), 5 min uitlopen	
	Za	1 Aug		Duurloop 11 km T1 met spelelementen	
	Ma	3 Aug	K	Piramideloopt: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)	
	Wo	5 Aug		35 min: 2x (10 min T2,5 + 7,5 min T1)	
	Za	8 Aug		Duurloop 12 km T1 met spelelementen	
	18	Ma	10 Aug	CS	52,5 min: 3x (7,5 min T2,5 + 10 min T1)
		Wo	12 Aug		35 min: 2x (10 min T2,5 + 7,5 min T1)
Za		15 Aug	Crossloop/mountainbike route 60 min		
19	Ma	17 Aug	L	52,5 min: 3x (7,5 min T2,5 + 10 min T1)	
	Wo	19 Aug		Home Sweet Home	
	Za	22 Aug		Duurloop 10 km T1	
Race pace	Ma	24 Aug	CS	Testloop (T3)	
	Wo	26 Aug		2x (12,5 min T2 + 10 min T1)	
	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		45 min: 2x (12,5 min T2 + 10 min T1)	
	Za	5 Sept		Gulbergen	
	22	Ma	7 Sept	K	Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1
		Wo	9 Sept		52,5 min: 3x (7,5 min T2,5 + 10 min T1)
		Za	12 Sept		Berkendonk Rijpelaal 12 km
23	Ma	14 Sept	CS	Viaducttraining A270: 4x(T2 naar boven, T3 (let op paslengte) op het viaduct / T1 naar beneden)	
	Wo	16 Sept		60 min: 3x (10 min T2,5 + 10 min T1)	
	Za	19 Sept		Duurloop 12 km	
24	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 met 3 versnellingen T2-3 van 2 minuten	
Taper	Ma	28 Sept	K	45 min: 3x (10 min T2 + 5 min T1)	
	Wo	30 Sept		30 min: 2x (10 min T2 + 5 min T1)	
	Za	3 Oct		Duurloop 10 km T1	
	26	Ma	5 Oct	CS	35 min: 2x (10 min T2 + 7,5 min T1)
		Wo	7 Oct		37,5 min: 3x (5 min T2 + 7,5 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	