

				Groep 1	T1	T2	T3	T4
					7.5 km/h	8.5 km/h	9.5 km/h	>10.5 km/h
					8.00 min/km	7.04 min/km	6.19 min/km	> 5.43 min/km
GROEP 1								
		Ma	23 Mar	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T2)			
		Wo	25 Mar		Duurloop 45 min T2			
		Za	28 Mar		Duurloop 8 km T1			
		Ma	30 Mar	K	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Wo	1 Apr		Climaxloop 32 min: 25 min T1, 5 min T2, 2 min T3			
		Za	4 Apr		Gulbergen			
		Ma	6 Apr	CS	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Wo	8 Apr		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		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Za	18 Apr		Duurloop 4 km T1			
	2	Ma	20 Apr	CS	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Wo	22 Apr		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Za	25 Apr		Duurloop 4.5 km T1			
	3	Ma	27 Apr	K	27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	29 Apr		Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Za	2 May		Ontbijtloop			
	4	Ma	4 May	L	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	6 May		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: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Wo	13 May		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Za	16 May		Duurloop 5,5 km T1			
	6	Ma	18 May	CS	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	20 May		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Za	23 May		Duurloop 6 km T1			
	7	Ma	25 May	K	Pinksteren - geen training			
		Wo	27 May		49.5 min: 9 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Za	30 May		Duurloop 7 km T1			
	8	Ma	1 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Wo	3 Jun		49.5 min: 9 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Za	6 Jun		Gulbergen			
9	Ma	8 Jun	K	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)				
	Wo	10 Jun		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
	Za	13 Jun		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2				
Speed	10	Ma	15 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2			
		Wo	17 Jun		Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	20 Jun		Duurloop 6 km T1			
	11	Ma	22 Jun	CS	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Wo	24 Jun		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Za	27 Jun		Aarbeienloop			
	12	Ma	29 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Wo	1 Jul		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		Za	4 Jul		Duurloop 6 km T1			
	13	Ma	6 Jul	CS	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		Wo	8 Jul		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Za	11 Jul		Duurloop 6 km T1			
14	Ma	13 Jul	L	27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)				
	Wo	15 Jul		Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
	Za	18 Jul		Duurloop 5,5 km T1				
15	Ma	20 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
	Wo	22 Jul		Interval 49 min: 7x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)				
	Za	25 Jul		Duurloop 6 km T1				
16	Ma	27 Jul	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
	Wo	29 Jul		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1				
	Za	1 Aug		Duurloop 7 km T1				
old		Ma	3 Aug		Piramidelight: T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T2)			

				Groep 1	T1	T2	T3	T4
					7.5 km/h	8.5 km/h	9.5 km/h	>10.5 km/h
					8.00 min/km	7.04 min/km	6.19 min/km	> 5.43 min/km
GROEP 1								
Tresh	17	Wo	5 Aug	K	Bloklooptempo 50 min: 3 x (5 min T1 + 10 min T2) + 5 min T1			
		Za	8 Aug		Duurloop 8 km T1			
		Ma	10 Aug		Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1			
	18	Wo	12 Aug	CS	Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
		Ma	17 Aug		Interval 35 min: 5x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
Race pace	19	Wo	19 Aug	L	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			
		Ma	24 Aug		Testloop			
	20	Wo	26 Aug	CS	27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)			
		Za	29 Aug		Duurloop 8 km T1			
		Ma	31 Aug		Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
Taper	21	Wo	2 Sep	L	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2			
		Za	5 Sep		Gulbergen			
		Ma	7 Sep		Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1			
	22	Wo	9 Sep	K	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T2)			
		Za	12 Sep		Treinenloop			
		Ma	14 Sep		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
	23	Wo	16 Sep	CS	Piramidelight: T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T2)			
		Za	19 Sep		Climaxloop 70 min: 10 min T1 + 3x(15 min T2 + 5m T1)			
		Ma	21 Sep		Duurloop 45 min T2			
	24	Wo	23 Sep	L	Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	26 Sep		Climaxloop 70 min: 10 min T1 + 3x(15 min T2 + 5m T1)			
		Ma	28 Sep		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
25	Wo	30 Sep	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)				
	Za	3 Oct		Duurloop 7 km T1				
	Ma	5 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
	26	Wo	7 Oct	CS	Duurloop 20 min T1			
		Za	10 Oct		Dag voor event - Vrij lopen			
		Zo	11 Oct		Halve Marathon Eindhoven			
	Ma	12 Oct		Duurloop 20 min T1 of herstelloop				
27	Wo	14 Oct	L	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
	Za	17 Oct		Duurloop 4 km T1				
	Ma	19 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
28	Wo	21 Oct	K	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
	Za	24 Oct		Duurloop 4.5 km T1				