

			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		Duurloop 55 min T1			
		Za	28 Mar		Duurloop 14 km T1			
		Ma	30 Mar	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1			
		Wo	1 Apr		60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)			
		Za	4 Apr		Gulbergen			
		Ma	6 Apr	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2			
		Wo	8 Apr		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	13 Apr	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop			
		Wo	15 Apr		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Za	18 Apr		Duurloop 8 km T1			
	2	Ma	20 Apr	CS	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Wo	22 Apr		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Za	25 Apr		Duurloop 9 km T1			
	3	Ma	27 Apr	K	38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	29 Apr		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Za	2 May		Ontbijtloop			
	4	Ma	4 May	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Wo	6 May		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 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		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Za	16 May		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		Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3			
		Za	23 May		Duurloop 10 km T1			
	7	Ma	25 May	K	Pinksteren - geen training			
		Wo	27 May		Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)			
		Za	30 May		Duurloop 11 km T1			
	8	Ma	1 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Wo	3 Jun		Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)			
		Za	6 Jun		Gulbergen			
9	Ma	8 Jun	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)				
	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		Home Sweet Home training			
		Za	20 Jun		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		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		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 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		Bloklooptempo 50 min: 3 x (8 min T1 + 6 min T3) eindigen met 8 min T1			
		Za	11 Jul		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		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1				
	Za	18 Jul		Duurloop 12 km T1				
old	15	Ma	20 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Wo	22 Jul		Home Sweet Home training			
		Za	25 Jul		Climaxloop 60 min: 45 min T1, 10 min T2, 5 min T3			
	16	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		Bloklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			

				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									
Tresh	17	Wo	5 Aug	K	Piramidelooop: 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		Bloklooptempo 55 min: 5 min T1 + 2x (20 min T2 + 3 min T1) + 5 min T1				
	Race pace	19	Za	15 Aug	L	Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
			Ma	17 Aug		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
Wo		19 Aug	L	Home Sweet Home training					
Za		22 Aug		Blokduurloop 65 min: 20 min T1, 25 min T2, 20 min T1					
20		Ma	24 Aug	CS	Testloop				
		Wo	26 Aug		Climaxloop 37 min: 25 min T1, 10 min T2, 2 min T3				
Taper	21	Za	29 Aug	L	Duurloop 12 km T1				
		Ma	31 Aug		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1				
	22	Wo	2 Sep	K	Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1				
		Za	5 Sep		Gulbergen				
	23	Ma	7 Sep	CS	Duurloop 45 min T1				
		Wo	9 Sep		Blokclimaxloop 48 min: 6 x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)				
	24	Za	12 Sep	L	Treinenloop				
		Ma	14 Sep		Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3				
		Wo	16 Sep		Piramidelooop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)				
		Za	19 Sep		Duurloop 16 km T1				
25	Ma	21 Sep	K	Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)					
	Wo	23 Sep		Interval 50 min: 10 min T1, 7x (5 min T3 + 2 min rust), 5 min T1					
	Za	26 Sep		Duurloop 16 km T1					
	Ma	28 Sep		Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1					
	Wo	30 Sep		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)					
	Za	3 Oct		Duurloop 11 km T1					
26	Ma	5 Oct	CS	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)					
	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	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)					
	Za	17 Oct		Duurloop 8 km T1					
	Ma	19 Oct		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)					
	Wo	21 Oct		K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
	Za	24 Oct			Duurloop 9 km T1				