

				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		Bloklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)				
		Wo	25 Mar	L	Duurloop 55 min T1				
		Za	28 Mar		Duurloop 15 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)				
		Ma	13 Apr		Duurloop 45 min T1 of Herstelloop				
	Recovery	Wo	15 Apr	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)				
		Za	18 Apr		Duurloop 9 km T1				
		Ma	20 Apr		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 10 km T1				
		Ma	27 Apr		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)				
		Wo	29 Apr	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
		Za	2 May		Ontbijtloop				
		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				
		Ma	11 May		49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
		Wo	13 May	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
		Za	16 May		Duurloop 11 km T1				
		Ma	18 May		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 12 km T1				
	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 13 km T1					
	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					
	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					
	Ma	15 Jun		Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2					
	Wo	17 Jun	L	Home Sweet Home training					
	Za	20 Jun		Duurloop 11 km T1					
	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		Aarbeienloop					
	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 9 km T1					
	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 11 km T1					
	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 12 km T1					
	Ma	20 Jul		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
	Wo	22 Jul	CS	Home Sweet Home training					
	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	L	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: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3					
	Wo	5 Aug	K	Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)					

				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									
Tre	Za	8 Aug		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3					
	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					
18	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					
	21	Ma	31 Aug	L	Interval 51 min: 15 min T1 + 7x (40 sec T4 + 3 min.rust) + 10 min. T1				
		Wo	2 Sep		Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1				
	22	Za	5 Sep	Gulbergen					
		Ma	7 Sep	Duurloop 45 min T1					
		Wo	9 Sep	K	Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3				
		Za	12 Sep		Treinenloop				
	23	Ma	14 Sep	CS	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3				
		Wo	16 Sep		Piramide loop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)				
		Za	19 Sep		Duurloop 16 km T1				
24	Ma	21 Sep	L	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		Gulbergen					
Taper	25	Ma	K	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 13 km T1				
	26	Ma	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					