

			<b>Groep 5</b>		<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	
					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						
<b>GROEP 5</b>									
	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 16 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	<b>Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)</b>						
Recovery	1	Ma	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop					
		Wo		45 min: 3 x (10 min T1 + 5 min T2)					
		Za		Duurloop 10 km T1					
	2	Ma	CS	45 min: 3 x (10 min T1 + 5 min T2)					
		Wo		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Za		Duurloop 11 km T1					
	3	Ma	K	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)					
		Wo		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1					
		Za		<b>Ontbijtloop</b>					
	4	Ma	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)					
		Wo		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Za		Gulbergen					
Basis	5	Ma	K	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)					
		Wo		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1					
		Za		Duurloop 12 km T1					
	6	Ma	CS	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)					
		Wo		Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3					
		Za		Duurloop 13 km T1					
	7	Ma	K	<b>Pinksteren - geen training</b>					
		Wo		Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)					
		Za		Duurloop 14 km T1					
	8	Ma	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1					
		Wo		Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)					
		Za		Gulbergen					
9	Ma	K	Interval 49 min: 7 x (5 min T3 + 2 min rust)						
	Wo		Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1						
	Za		Crossloop/mountainbike route 60 min T1						
Speed	10	Ma	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2					
		Wo		Home Sweet Home training					
		Za		Duurloop 12 km T1					
	11	Ma	CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)					
		Wo		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1					
		Za		<b>Aarbeienloop</b>					
	12	Ma	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Wo		Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)					
		Za		Duurloop 10 km T1					
	13	Ma	CS	Interval 40 min: 10 min T1 + 8x (30sec T4 + 2min rust), 10 min T1					
		Wo		Bloklooptempo 50 min: 3 x (8 min T1 + 6 min T3) eindigen met 8 min T1					
		Za		Duurloop 12 km T1					
14	Ma	L	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)						
	Wo		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1						
	Za		Duurloop 13 km T1						
Treshold	15	Ma	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Wo		Home Sweet Home training					
		Za		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3					
	16	Ma	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)					
		Wo		Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)					
		Za		Duurloop 11 km T1					
17	Ma	K	Bloklooptempo 45 min: 10 min T1 + 15 min T3 + 5 min T1 + 15 min T3						
	Wo		Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)						
	Za		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3						

				<b>Groep 5</b>		<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	
						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						
<b>GROEP 5</b>										
Race pace	18	Ma	10 Aug	CS	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					
		Za	15 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2					
	19	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)					
	Taper	20	Ma	24 Aug	CS	<b>Testloop</b>				
			Wo	26 Aug		49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
			Za	29 Aug		Duurloop 14 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					
		Za	5 Sep		Gulbergen					
22		Ma	7 Sep	K	Duurloop 45 min T1					
		Wo	9 Sep		Bloklooptempo 50 min: 5 min T1 + 5 min T2 + 30 min T3 + 10 min T1					
		Za	12 Sep		<b>Treinenloop</b>					
23		Ma	14 Sep	CS	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3					
		Wo	16 Sep		Piramideloop: 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						
25	Ma	28 Sep	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	5 Oct	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	<b>Halve Marathon Eindhoven</b>							
	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 10 km T1						
	Ma	19 Oct		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)						
	Wo	21 Oct	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1						
	Za	24 Oct		Duurloop 11 km T1						