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

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

					T1	T2	T3	T4
GROEP 1								
	Ma	21 Sep		Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)				
	Wo	23 Sep	L	Duurloop 45 min T2				
	Za	26 Sep		Duurloop 8 km T1				
	Ma	28 Sep		Duurloop 30 min T1				
	Wo	30 Sep	K	Climaxloop 32 min: 25 min T1, 5 min T2, 2 min T3				
	Za	3 Oct		Duurloop 6 km T1				
	Ma	5 Oct		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
	Wo	7 Oct	CS	Duurloop 20 min T1				
	Za	10 Oct		Dag voor event – Trainer bepaald				
	Zo	11 Oct		**Halve Marathon Eindhoven**				
Recovery	Ma	12 Oct		Duurloop 20 min T1 of herstelloop				
1	Wo	14 Oct	L	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
	Za	17 Oct		Duurloop 4.5 km T1				
	Ma	19 Oct		Duurloop 30 min T1				
2	Wo	21 Oct	CS	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
	Za	24 Oct		**Testloop (conconi-test)**				
	Ma	26 Oct		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
3	Wo	28 Oct	K	27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)				
	Za	31 Oct		Duurloop 5 km T1				
Basis	Ma	2 Nov		Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
4	Wo	4 Nov	L	27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)				
	Za	7 Nov		Duurloop 6 km T1				
	Ma	9 Nov		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
5	Wo	11 Nov	K	**Rondje Glow Helmond wandeling (verzamelen Cacaofabriek)**				
	Za	14 Nov		**Gulbergen**				
	Ma	16 Nov		Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)				
6	Wo	18 Nov	CS	Duurloop 30 min T1				
	Za	21 Nov		Duurloop 8 km T1				
	Ma	23 Nov		Duurloop 40 min T1				
7	Wo	25 Nov	K	Interval 41 min: 5 min T1 + 6x (4 min T2 + 2 min T1)				
	Za	28 Nov		Duurloop 9 km T1				
Speed	Ma	30 Nov		Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
8	Wo	2 Dec	L	Interval 28 min: 4x (6 min T1 + 1 min T3)				
	Za	5 Dec		Duurloop 8 km T1				
	Ma	7 Dec		**Home Sweet Home training**				
9	Wo	9 Dec	K	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
	Za	12 Dec		Duurloop 8 km T1				
	Ma	14 Dec		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
10	Wo	16 Dec	L	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1				
	Za	19 Dec		**Testloop (30 min lactaat drempel test)**				
	Ma	21 Dec		Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
11	Wo	23 Dec	CS	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
	Za	26 Dec		**Kerst**				
	Ma	28 Dec		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)				
12	Wo	30 Dec	K	Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1				
	Za	2 Jan		**Gulbergen**				
	Ma	4 Jan		**Home Sweet Home training**				
13	Wo	6 Jan	CS	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
	Za	9 Jan		Duurloop 7 km T1				
	Ma	11 Jan		Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1				
14	Wo	13 Jan	L	Blokloopttempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)				
	Za	16 Jan		Duurloop 8 km T1				
	Ma	18 Jan		**Piramidelight: T2: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T2)**				
15	Wo	20 Jan	CS	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1				
	Za	23 Jan		Duurloop 6 km T1				
	Ma	25 Jan		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2				
16	Wo	27 Jan	L	Blokloopttempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)				
	Za	30 Jan		Duurloop 7 km T1				
	Ma	1 Feb		Climaxloop 37 min: 25 min T1, 10 min T2, 2 min T3				

Confidential

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

L = Loopscholing
CS = Core-stability
K = Kracht

				GROEP 1				
Treshold	17	Wo	3 Feb	K	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Za	6 Feb		Duurloop 8 km T1			
	18	Ma	8 Feb		Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1			
		Wo	10 Feb	CS	Climaxloop 37 min: 25 min T1, 10 min T2, 2 min T3			
		Za	13 Feb		**Gulbergen**			
	19	Ma	15 Feb		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Wo	17 Feb	L	Bloklooptempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)			
		Za	20 Feb		Duurloop 7 km T1			
	20	Ma	22 Feb		Bloklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			
		Wo	24 Feb	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Za	27 Feb		Duurloop 8 km T1			
	21	Ma	1 Mar		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
		Wo	3 Mar	L	Bloklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			
		Za	6 Mar		Duurloop 9 km T1			
Race pace	22	Ma	8 Mar		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Wo	10 Mar	K	Bloklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			
		Za	13 Mar		Duurloop 8 km T1			
	23	Ma	15 Mar		Interval 28 min: 4x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
		Wo	17 Mar	CS	Duurloop 30 min T1			
		Za	20 Mar		**Testloop (7,5/12,5/15 km race simulatie)**			
	24	Ma	22 Mar		Duurloop 20 min T1			
		Wo	24 Mar	L	**Home Sweet Home training**			
		Za	27 Mar		Duurloop 9 km T1			
Taper	25	Ma	29 Mar		Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Wo	31 Mar	K	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Za	3 Apr		Duurloop 7 km T1			
	26	Ma	5 Apr		24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Wo	7 Apr	CS	Duurloop 20 min T1			
		Za	10 Apr		Dag voor event – Trainer bepaald			
		Zo	**11 Apr**		**Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)**			
		Ma	12 Apr		Duurloop 20 min T1 of herstelloop			
		Wo	14 Apr	L	24 min: 2 x (10 min T1+ 2 min T2)			
		Za	17 Apr		Duurloop 4 km T1			
		Ma	19 Apr		27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	21 Apr	K	Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Za	24 Apr		Duurloop 4.5 km T1			

Confidential