

			Groep 2		T1	T2	T3	T4		
					8 km/h	9 km/h	10 km/h	>11 km/h		
				7.30 min/km	6.40 min/km	6.00 min/km	> 5.27 min/km			
			L = Loopscholing							
			CS = Core-stability							
			K = Kracht							
GROEP 2										
Recovery	Ma	21 Sep	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)						
	Wo	23 Sep		Duurloop 45 min T2						
	Za	26 Sep		Duurloop 12 km T1						
	Ma	28 Sep	K	Duurloop 40 min T1						
	Wo	30 Sep		Climaxloop 32 min: 25 min T1, 5 min T2, 2 min T3						
	Za	3 Oct		Duurloop 11 km T1						
	Ma	5 Oct	CS	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1						
	Wo	7 Oct		Duurloop 20 min T1						
	Za	10 Oct		Dag voor event – Trainer bepaald						
	Zo	11 Oct	Halve Marathon Eindhoven							
	1	Ma	12 Oct	L	Duurloop 20 min T1 of herstelloop					
		Wo	14 Oct		36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)					
		Za	17 Oct		Duurloop 7 km T1					
		2	Ma	19 Oct	CS	Duurloop 30 min T1				
			Wo	21 Oct		Blokduurloop 30 min: 15 min T1, 5 min T2, 10 min T1				
			Za	24 Oct		Testloop (conconi-test)				
3	Ma	26 Oct	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)						
	Wo	28 Oct		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)						
	Za	31 Oct		Duurloop 9 km T1						
Basis	4	Ma	2 Nov	L	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Wo	4 Nov		38.5 min: 7 x (5min T1 + 30 sec T3)					
		Za	7 Nov		Duurloop 7 km T1					
	5	Ma	9 Nov	K	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1					
		Wo	11 Nov		Rondje Glow Helmond wandeling (verzamelen Cacaofabriek)					
		Za	14 Nov		Gulbergen					
	6	Ma	16 Nov	CS	Interval 35 min: 5x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)					
		Wo	18 Nov		Duurloop 40 min T1					
		Za	21 Nov		Duurloop 10 km T1					
	7	Ma	23 Nov	K	Duurloop 45 min T1					
		Wo	25 Nov		Interval 41 min: 5 min T1 + 6x (4 min T2 + 2 min T1)					
		Za	28 Nov		Gulbergen					
	8	Ma	30 Nov	L	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1					
		Wo	2 Dec		Blokclimaxloop 35 min: 4 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4) + 5m T1					
		Za	5 Dec		Duurloop 10 km T1					
9	Ma	7 Dec	K	Home Sweet Home training						
	Wo	9 Dec		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1						
	Za	12 Dec		Duurloop 11 km T1						
10	Ma	14 Dec	L	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2						
	Wo	16 Dec		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1						
	Za	19 Dec		Testloop (30 min lactaat drempel test)						
11	Ma	21 Dec	CS	Blokduurloop 35 min: 15 min T1, 5 min T2, 15 min T1						
	Wo	23 Dec		Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1						
	Za	26 Dec		Kerst						
12	Ma	28 Dec	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)						
	Wo	30 Dec		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1						
	Za	2 Jan		Duurloop 8 km T1						
13	Ma	4 Jan	CS	Home Sweet Home training						
	Wo	6 Jan		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1						
	Za	9 Jan		Duurloop 9 km T1						
14	Ma	11 Jan	L	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1						
	Wo	13 Jan		Bloklooptempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)						
	Za	16 Jan		Duurloop 11 km T1						
15	Ma	18 Jan	CS	Piramidelight: T3: 2,3,4,5,4,3,2 min (2 min rust T1 na iedere T3)						
	Wo	20 Jan		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1						
	Za	23 Jan		Duurloop 11 km T1						
16	Ma	25 Jan	L	Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2						
	Wo	27 Jan		Bloklooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)						
	Za	30 Jan		Duurloop 30 min heen en 30 min terug T1 Eindhovenskanaal						
	Ma	1 Feb		Climaxloop 45 min: 15 min T1, 20 min T2 en 10 min T3						

				Groep 2	T1	T2	T3	T4
					8 km/h	9 km/h	10 km/h	>11 km/h
					7.30 min/km	6.40 min/km	6.00 min/km	> 5.27 min/km
				L = Loopscholing CS = Core-stability K = Kracht				
GROEP 2								
Treshold	17	Wo	3 Feb	K	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Za	6 Feb		Duurloop 35 min heen en 35 min terug T1 Eindhovenskanaal			
		Ma	8 Feb		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
	18	Wo	10 Feb	CS	Climaxloop 45 min: 15 min T1, 20 min T2 en 10 min T3			
		Za	13 Feb		Gulbergen			
		Ma	15 Feb		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
	19	Wo	17 Feb	L	Piramidelight: T3: 2,3,4,5,4,3,2 min (2 min rust T1 na iedere T3)			
		Za	20 Feb		Duurloop 10 km T1			
		Ma	22 Feb		Climaxloop 45 min: 15 min T1, 20 min T2 en 10 min T3			
	20	Wo	24 Feb	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1			
		Za	27 Feb		Duurloop 11 km T1			
		Ma	1 Mar		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
Race pace	21	Wo	3 Mar	L	Blokklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)			
		Za	6 Mar		Duurloop 12 km T1			
		Ma	8 Mar		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
	22	Wo	10 Mar	K	Blokklooptempo 45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)			
		Za	13 Mar		Duurloop 12 km T1			
		Ma	15 Mar		Interval 28 min: 4x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
	23	Wo	17 Mar	CS	Duurloop 40 min T1			
		Za	20 Mar		Testloop (7,5/12,5/15 km race simulatie)			
		Ma	22 Mar		Duurloop 30 min T1			
	24	Wo	24 Mar	L	Home Sweet Home training			
		Za	27 Mar		Duurloop 12 km T1			
		Ma	29 Mar		Interval 40 min: 10 min T1 + 4x (2 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
Taper	25	Wo	31 Mar	K	36 min: 3 x (10 min T1 + 2 min T2)			
		Za	3 Apr		Duurloop 10 km T1			
		Ma	5 Apr		36 min: 3 x (10 min T1 + 2 min T2)			
	26	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	36 min: 3 x (10 min T1 + 2 min T2)			
		Za	17 Apr		Duurloop 7 km T1			
		Ma	19 Apr		27.5 min: 5 x (5 min T1 + 30 sec T3)			
		Wo	21 Apr	K	Blokduurloop 35 min: 20 min T1, 5 min T2, 10 min T1			
		Za	24 Apr		Duurloop 8 km T1			