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	21 Sep		Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		Wo	23 Sep	L	Duurloop 45 min T2			
		Za	26 Sep		Duurloop 14 km T1			
		Ma	28 Sep		Duurloop 45 min T1			
		Wo	30 Sep	K	Interval 35 min: 5x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
		Za	3 Oct		Duurloop 13 km T1			
		Ma	5 Oct		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Wo	7 Oct	CS	Duurloop 30 min T1			
		Za	10 Oct		Dag voor event – Trainer bepaald			
		Zo	11 Oct		**Halve Marathon Eindhoven**			
Recovery		Ma	12 Oct		Duurloop 30 min T1 of herstelloop			
	1	Wo	14 Oct	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Za	17 Oct		Duurloop 8 km T1			
		Ma	19 Oct		Duurloop 40 min T1			
	2	Wo	21 Oct	CS	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Za	24 Oct		**Testloop (conconi-test)**			
		Ma	26 Oct		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
	3	Wo	28 Oct	K	Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	31 Oct		Duurloop 9 km T1			
Basis		Ma	2 Nov		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
	4	Wo	4 Nov	L	Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	7 Nov		Duurloop 9 km T1			
		Ma	9 Nov		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
	5	Wo	11 Nov	K	**Rondje Glow Helmond wandeling (verzamelen Cacaofabriek)**			
		Za	14 Nov		**Gulbergen**			
		Ma	16 Nov		Blokloopteempo 45 min: 3 x (12 min T2 + 3 min T3)			
	6	Wo	18 Nov	CS	Duurloop 40 min T1			
		Za	21 Nov		Duurloop 11 km T1			
		Ma	23 Nov		Duurloop 45 min T1			
	7	Wo	25 Nov	K	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		Za	28 Nov		Duurloop 12 km T1			
Speed		Ma	30 Nov		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
	8	Wo	2 Dec	L	Blokclimaxloop 45 min: 6 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)			
		Za	5 Dec		Duurloop 11 km T1			
		Ma	7 Dec		**Home Sweet Home training**			
	9	Wo	9 Dec	K	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Za	12 Dec		Duurloop 12 km T1			
		Ma	14 Dec		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
	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 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
	11	Wo	23 Dec	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1			
		Za	26 Dec		**Kerst**			
		Ma	28 Dec		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 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 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Za	9 Jan		Duurloop 10 km T1			
		Ma	11 Jan		Duurloop 45 min T2			
	14	Wo	13 Jan	L	Blokloopteempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			
		Za	16 Jan		Duurloop 12 km T1			
		Ma	18 Jan		**Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)**			
	15	Wo	20 Jan	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Za	23 Jan		Duurloop 12 km T1			
		Ma	25 Jan		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
	16	Wo	27 Jan	L	Blokloopteempo 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			

Confidential

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					
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				
	18	Ma	8 Feb		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
		Wo	10 Feb	CS	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3				
		Za	13 Feb		**Gulbergen**				
	19	Ma	15 Feb		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
		Wo	17 Feb	L	**Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)**				
		Za	20 Feb		Duurloop 14 km T1				
	20	Ma	22 Feb		Bloklooptempo 50 min: 5 min T1 + 5 min T2 + 30 min T3 + 10 min T1				
		Wo	24 Feb	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
		Za	27 Feb		Duurloop 15 km T1				
	21	Ma	1 Mar		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2				
		Wo	3 Mar	L	Bloklooptempo 50 min: 5 min T1 + 5 min T2 + 30 min T3 + 10 min T1				
		Za	6 Mar		Duurloop 16 km T1				
Race pace	22	Ma	8 Mar		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
		Wo	10 Mar	K	Climaxloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T3				
		Za	13 Mar		Duurloop 18 km T1				
	23	Ma	15 Mar		Interval 35 min: 5x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)				
		Wo	17 Mar	CS	Duurloop 40 min T1				
		Za	20 Mar		**Testloop (7,5/12,5/15 km race simulatie)**				
	24	Ma	22 Mar		Duurloop 40 min T1				
		Wo	24 Mar	L	**Home Sweet Home training**				
		Za	27 Mar		Duurloop 16 km T1				
Taper	25	Ma	29 Mar		Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T4)				
		Wo	31 Mar	K	36 min: 3 x (10 min T1+ 2 min T2)				
		Za	3 Apr		Duurloop 12 km T1				
	26	Ma	5 Apr		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 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 30 min T1 of herstelloop				
		Wo	14 Apr	L	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)				
		Za	17 Apr		Duurloop 8 km T1				
		Ma	19 Apr		Interval 35 min: 5x (6 min T1 + 1 min T3)				
		Wo	21 Apr	K	Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
		Za	24 Apr		Duurloop 9 km T1				

Confidential