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	21 Sep		Interval 53 min: 5 min T1 + 6 x (4 min T3 + 4 min T1)			
		Wo	23 Sep	L	Duurloop 45 min T2			
		Za	26 Sep		Duurloop 15 km T1			
		Ma	28 Sep		Duurloop 45 min T1			
		Wo	30 Sep	K	Interval 49 min: 7x (3 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3)			
		Za	3 Oct		Duurloop 13 km T1			
		Ma	5 Oct		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Wo	7 Oct	CS	Duurloop 40 min T1			
		Za	10 Oct		Dag voor event – Trainer bepaald			
		Zo	11 Oct		**Halve Marathon Eindhoven**			
Recovery	1	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 9 km T1			
	2	Ma	19 Oct		Duurloop 45 min T1			
		Wo	21 Oct	CS	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1			
		Za	24 Oct		**Testloop (conconi-test)**			
	3	Ma	26 Oct		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Wo	28 Oct	K	Interval 42 min: 6 x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	31 Oct		Duurloop 10 km T1			
Basis	4	Ma	2 Nov		Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Wo	4 Nov	L	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)			
		Za	7 Nov		Duurloop 10 km T1			
	5	Ma	9 Nov		Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2			
		Wo	11 Nov	K	**Rondje Glow Helmond wandeling (verzamelen Cacaofabriek)**			
		Za	14 Nov		**Gulbergen**			
	6	Ma	16 Nov		52 min: 4 x (10 min T1 + 3 min T3)			
		Wo	18 Nov	CS	Duurloop 45 min T1			
		Za	21 Nov		Duurloop 12 km T1			
	7	Ma	23 Nov		Duurloop 55 min T1			
		Wo	25 Nov	K	Interval 47 min: 10 min T1 + 6 x (30sec T4 + 4 min T1) + 10 min T1			
		Za	28 Nov		Duurloop 13 km T1			
Speed	8	Ma	30 Nov		Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1			
		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 12 km T1			
	9	Ma	7 Dec		**Home Sweet Home training**			
		Wo	9 Dec	K	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2			
		Za	12 Dec		Duurloop 13 km T1			
	10	Ma	14 Dec		Duurloop 45 min T2			
		Wo	16 Dec	L	Interval 40 min: 10 min T1 + 8x (30sec T4 + 2min rust), 10 min T1			
		Za	19 Dec		**Testloop (30 min lactaat drempel test)**			
	11	Ma	21 Dec		Blokduurloop 40 min: 15 min T1, 10 min T2, 15 min T1			
		Wo	23 Dec	CS	Duurloop 45 min T2			
		Za	26 Dec		**Kerst**			
	12	Ma	28 Dec		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)			
		Wo	30 Dec	K	Interval 42 min: 10 min T1 + 4x (2.5 min T3 + 3 min T1) + 10 min T1			
		Za	2 Jan		**Gulbergen**			
	13	Ma	4 Jan		**Home Sweet Home training**			
		Wo	6 Jan	CS	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2			
		Za	9 Jan		Duurloop 11 km T1			
	14	Ma	11 Jan		Duurloop 45 min T2			
		Wo	13 Jan	L	Interval 50 min: 10 min T1, 7x (5 min T3 + 2 min rust), 5 min T1			
		Za	16 Jan		Duurloop 13 km T1			
	15	Ma	18 Jan		**Piramideloop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)**			
		Wo	20 Jan	CS	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2			
		Za	23 Jan		Duurloop 13 km T1			
	16	Ma	25 Jan		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2			
		Wo	27 Jan	L	Blooptempo 45 min: 3 x (10 min T2 + 5 min T3)			
		Za	30 Jan		Duurloop 30 min heen en 30 min terug T1 Eindhovenskanaal			
	17	Ma	1 Feb		55 min: 12 min T1 + 3 x (10 min T3 + 1 min rust T1) + 10 min T1			
		Wo	3 Feb	K	Blokduurloop 50 min: 30 min T1, 20 min T2			

Confidential

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					
Treshold		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	55 min: 12 min T1 + 3 x (10 min T3 + 1 min rust T1) + 10 min T1				
		Za	13 Feb		**Gulbergen**				
	19	Ma	15 Feb		Blokduurloop 50 min: 30 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		55 min: 12 min T1 + 3 x (10 min T3 + 1 min rust T1) + 10 min T1				
		Wo	24 Feb	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
		Za	27 Feb		Duurloop 16 km T1				
	21	Ma	1 Mar		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2				
		Wo	3 Mar	L	54 min: 12 min T1 + 2 x (15 min T3 + 1 min rust T1) + 10 min T1				
		Za	6 Mar		Duurloop 18 km T1				
Race pace	22	Ma	8 Mar		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
		Wo	10 Mar	K	60 min: 18 min T1 + 30 min T3 + 12 min T1				
		Za	13 Mar		100 min: 2x (25 min T1 + 25 min T2)				
	23	Ma	15 Mar		49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
		Wo	17 Mar	CS	Duurloop 45 min T1				
		Za	20 Mar		**Testloop (7,5/12,5/15 km race simulatie)**				
	24	Ma	22 Mar		Duurloop 45 min T1				
		Wo	24 Mar	L	**Home Sweet Home training**				
		Za	27 Mar		Duurloop 50 min heen en 50 min terug T1 Eindhovenskanaal				
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 13 km T1				
	26	Ma	5 Apr		45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)				
		Wo	7 Apr	CS	Duurloop 30 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 9 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 10 km T1				

Confidential