

TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)
1	31/12/18	06/01/19	Tempo intensief B 5x800m =4000m M 6x800m =4800m E 7x800m =5600m 150m w/dr (tot tunneltje)	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	Florijnloop 10 EM of 10km bosloop	Tempo D2, 45 minuten of rustige bostraining
2	07/01/19	13/01/19	Interval B 4x600m 2x1km M 5x600m 2x1km E 6x600m 3x1km Na 600m w/dr 200m naar 800m punt	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	12-01 Vlinderloop start 11:30 uur: 15,1 of 21,1km of	Tempo D2, 45 minuten of bostraining
3	14/01/19	20/01/19	Tempo intensief 400m tot B 14x 5.6km M 15x 6.0km E 16x 6.4km pauze 100m w/dr	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	RDL D2 7/14/21km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + 12km D2 (tot. ca. 18km)	Tempo D2, 45 minuten of bostraining
4	21/01/19	27/01/19	Interval 400m 800m 1km B 4x 4x 1x M 5x 5x 1x E 5x 5x 2x	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	RDL D2 8/16/24km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + RDL 12km + 3,5km (totaal ca. 23km)	Tempo D2, 45 minuten of bostraining
5	28/01/19	03/02/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	RDL D2 9/18/27km	Tempo D2, 45 minuten of bostraining
6	04/02/19	10/02/19	Piramidelooafst. 200-400-600-800-1km 800-600-400-200m wdr 100m bij 200/400m overig 200m = 5,0km	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	9-02 Vlinderloop	Tempo D2, 45 minuten of bostraining
7	11/02/19	17/02/19	Tempo intensief B 10x 500m 5.0km M 11x 500m 5.5km E 12x 500m 6.0km 150m w/dr keren Tot kinderbdrij	Duurloop D2 met versnellingen 95 min rondje kanaal +loopbrug incl. 4x versnelling = 16km	RDL D2 8//16/24km	Tempo D1/D2, 10 km: rustig beginnen, 4km iets sneller, minimaal 15 minuten uitlopen
8	18/02/19	24/02/19	Tempo intensief B 7x 800m, 5.6km M 8x 800m 6.4km E 9x 800m 7.2km 150m w/dr	Duurloop D2 met versnellingen 95 min rondje kanaal +loopbrug incl. 4x versnelling = 16km	RDL D2 9/18/27km	rustige HDL 45 min; of bostraining;
9	25/02/19	03/03/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 met versnellingen 95 min rondje kanaal +loopbrug incl. 4x versnelling = 16km	RDL D2 10/20/30km	Tempo D1/D2, 10 km: rustig beginnen, 4km iets sneller, minimaal 15 minuten uitlopen
10	04/03/19	10/03/19	Interval D1/D3 1km B 5x M 6x E 7x 500m rustig + 500m tempo	Duurloop D2 met versnellingen 95 min rondje kanaal +loopbrug incl. 4x versnelling = 16km	9-03 Vlinderloop 4+21,1km = 25,1km start 11:30 uur of 3Bergenloop 21,1km	rustige HDL 45 min; of bostraining;
11	11/03/19	17/03/19	Tempo series wissel 800m tot B 5x 4.0km M 6x 4.8km E 7x 5.6km 200int+400ext+ 200int 150m w/dr	Duurloop D2 met versnellingen 95 min rondje kanaal +loopbrug incl. 4x versnelling = 16km	RDL D2 7/14/21km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + 12km D2 (tot. ca. 18km)	rustige HDL 45 min; of bostraining;

TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)
12	18/03/19	24/03/19	Interval duurtempo 800m 1km B 3x 2x 4.4km M 4x 2x 5.2km E 5x 2x 6.0km 150m w/dr	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	RDL D2 10/20/30km	rustige HDL 45 min; of bostraining;
13	25/03/19	31/03/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 met versnellingen 60min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km M1 5km	RDL D2 10km/ 20 / 30km	Marathon herstel fietsen, wandelen of zwemmen rustige Anders HDL 45 min; of bostraining
14	01/04/19	07/04/19	Interval extensief 1km 2km tot B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km	Duurloop D2 met versnellingen 60min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km M1 rust, M2 5km	RDL D2 28km	MARATHON ROTTERDAM
15	08/04/19	14/04/19	Interval 1km duurtempo B 5x M 6x E 7x w/dr 150m	Duurloop (D2). 70- 80%. 50 minuten. Marathons=rust: fietsen, wandelen of zwemmen	13-04 Vlinderloop Start 11:30 uur 15,2km en 21,1km (Marathon:herstel)	Marathon herstel fietsen, wandelen of zwemmen rustige Anders HDL 45 min; of bostraining
16	15/04/19	21/04/19	Interval wisseltempo 3x 2000m: 500m. tempo + 1.000m. rustig+ 500m. Tempo =6, 0km	Langzame duurloop (D1). 70%. 60 minuten.	Wissel duurloop 8 om 2: 8min. tempo D1 en 2min. tempo D2. Max. 60 min. Marathon:herstel of tapering	Marathon herstel fietsen, wandelen of zwemmen rustige Anders HDL 45 min; of bostraining
17	22/04/19	28/04/19	Interval extensief 1km 2km tot B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km	Langzame Duurloop (D1).70%. Maximaal 40 minuten.	RDL D1 10km Marathon:herstel	rustige HDL 45 min; of bostraining;
18	29/04/19	05/05/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 met versnellingen 60min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	rustige duurloop D2 10km Marathon:herstel	Vaartspel. In het bos. 1 uur. Wisselend in tempo en in tijd. D1, D2, D3.
19	06/05/19	12/05/19	5 kilometer testloop	Duurloop (D2). 70- 80%. 50 minuten.	11-05 Vlinderloop	MARATHON utrecht
20	13/05/19	19/05/19	Interval 800m B 6x M 7x E 8x 600m ext + 200m int 200m w/dr	Langzame duurloop (D1). 70%. 60 minuten.	Tempo D1, 45 minuten	Duurloop (D1) < .70 %. 65 minuten.
21	20/05/19	26/05/19	Interval 1km duurtempo B 5x M 6x E 7x w/dr 150m	Duurloop (D1), 70%. 30 minuten.	Snelle duurloop (D3), 80 – 90 %. 45 minuten.	Duurloop (D1), 70% 1 uur
22	27/05/19	02/06/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Langzame Duurloop (D1).70%. Maximaal 40 minuten.	Snelleduurloop (D1), 80-90 % 45/50 minuten.	
23	03/06/19	09/06/19	5 kilometer testloop	Duurloop (D2), 70- 80%. 60 minuten.	Vrijdag 14 juni Loop door Houten 5/10km	Vaartspel. In het bos. 1 uur. Wisselend in tempo en in tijd. D1, D2, D3

TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)
24	10/06/19	16/06/19	Interval 600m 800m 1km B 3x 3x 1x M 4x 4x 1x E 5x 5x 1x	Duurloop (D1), 70%. 60 minuten.	Duurloop (D1), 70%. 1 uur. Tot slot 3 versnellingen over 100m.	Vaartspel. In het bos. 1 uur. Wisselend in tempo en in tijd. D1, D2, D3
25	17/06/19	23/06/19	Piramideloop afst. 200-400-600-800-1km- 1km-800-600-400-200 w/dr pauze 100m bij 200/400m, overige afst 200m = 6,0km netto	Duurloop (D1), 70%. 40 minuten	Snelle duurloop (D3), 80 – 90 %. 45 minuten.	Duurloop (D1) < .70 %. 65 minuten.
26	24/06/19	30/06/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop (D2). 70- 80%. 60 minuten.	Tempo D1, 60 minuten	Tempo D2, 35 minuten
27	01/07/19	07/07/19	Interval intensief 400m tot B 15x 6.0km M 16x 6.4km E 17x 6.8km pauze 100m w/dr	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 18 km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km
28	08/07/19	14/07/19	Interval 600m 150m w/dr B 10x M 11x E 12x 400m ext/200m int	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 21 km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km
29	15/07/19	21/07/19	Interval series 2x (400m+800m) tot B 2x 2x 4.8km M 4x 2x 6.4km E 6x 2x 7.2km w/dr100m/150m	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 15,5 km	Tempo D2 24 km Start A'dam: 15 km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km
30	22/07/19	28/07/19	interval intensief B 08x 500m 4.0km M 10x 500m 5.0km M 12x 500m 6.0km 150m w/dr keren Tot kinderboerdrij	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 18 km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km A'dam
31	29/07/19	04/08/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 21 km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km
32	05/08/19	11/08/19	Interval 800m B 6x M 7x E 8x 200in+600ex+200in 200m w/dr	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling Berlijn 15,5 km A'dam 11,5 km	Tempo D2 24 km	Tempo D2, 40 minuten
33	12/08/19	18/08/19	Piramideloop afst. 200-400-600-800-1000m- 1000m-800-600-400-200m pauze 100m bij 200/400m overige 200m = 5,0km	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 A'dam 21 km	Tempo D2, 40 minuten
34	19/08/19	25/08/19	Duurloop serie 800m 1km tot B 3x 3x 5.4km M 4x 3x 6.4km E 5x 3x 7.2km	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling Berlijn 15,5 km A'dam 11,5 km	Tempo D2 28 km	Tempo D2, 40 minuten
35	26/08/19	01/09/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	1e 80km van Houten start 19:00u Houtense wetering, 4km, 10km, 14km, 20km Berlijn 20 km	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D2, 40 minuten

TRAININGSSHEMA 10/21/42 km

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)
36	02/09/19	08/09/19	Tempo intensief 600m tot B 10x 6.0km M 11x 6.6km E 12x 7.2km 200m w/dr	2e 80km van Houten start 19:00 uur Houtense Wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 10 of 14 km	Tempo D2 28 km	Tempo D2, 40 minuten
37	09/09/19	15/09/19	Interval intensief 300m 600m 300m t B 4x 2x 4x 3.6 M 4x 4x 4x 4.8 E 4x 6x 4x 6.0 drb 100m 200m 100m	3e 80km van Houten start 19:00u Houtense Wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 14,1 km	14-09 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km	Tempo D2, 40 minuten
38	16/09/19	22/09/19	Duurloop serie 1km 2km tot B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km	4e 80km van Houten start 19:00 uur Houtense wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 20 km	Tempo D2, 60 minuten	Tempo D2, 40 minuten
39	23/09/19	29/09/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km Berlijn: w-up + 1x	Duurloop D2 incl. 3x versnelling Berlijn RUST A'dam 11,5 km	Tempo D1, 60 minuten	Tempo D2, 35 minuten
40	30/09/19	06/10/19	Interval 6-7x 1.000m: 500m rustig + 500m tempo, w/dr. 150m = 6,0/7,0km	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling Berlijn RUST A'dam 11,5 km	Tempo D1, 60 minuten	Tempo D2, 35 minuten
41	07/10/19	13/10/19	Duurloop serie 1km 2km hh tot B 1x 2x 1x 5km M 1x 1x 2x 6km E 1x 1x 2x 6km	Duurloop RDL excl. versnelling! A'dam 5 of 11,5 km	12-10 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km A'dam 11,1 km	11-10 Eindhoven marathon
42	14/10/19	20/10/19	Interval 800m B 6x M 7x E 8x 200in+600ex+200in 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D2, 60 minuten	18-10 Amsterdam marathon
43	21/10/19	27/10/19	interval intensief B 10x 500m 5.0km M 12x 500m 6.0km M 14x 500m 7.0km 150m w/dr keren Tot kinderbdrij	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 60 minuten	Marathon gangers rust
44	28/10/19	03/11/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 60 minuten	04-11 Berenloop Terschelling 21,1/42,2km
45	04/11/19	10/11/19	Interval 400m 800m 1km tot B 4x 4x 1x 5.8 M 4x 5x 1x 6.6 E 4x 6x 1x 7.4 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	9-11 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km	Tempo D2, 40 minuten NY-Berenloop gangers rust
46	11/11/19	17/11/19	Piramidelooptijd 2-4-6-8-6-4-2 min. Tussen 2-4: 1 min wdr, 6-8-6: 2min w-dr = ca. 7,0km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	18-11 7Heuvelenloop Nijmegen 15km

TRAININGSSHEMA 10/21/42 km

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)
47	18/11/19	24/11/19	Interval D2 800m tot B 6x 4.8km M 7x 5.6km E 8x 6.4km 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D2, 40 minuten
48	25/11/19	01/12/19	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D1, 70 minuten
49	02/12/19	08/12/19	Interval D3 600m tot B 8x 4.8km M 9x 5.6km E 10x 6.4km 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	07-12 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km, 21,1 km	Tempo D2, 40 minuten
50	09/12/19	15/12/19	interval D1 1km 2km tot B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D2, 40 minuten
51	16/12/19	22/12/19	Jan van Veenendaalloop gezamenlijke duurloop door Houten ca. 9 km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	17-12 Linschoten 10/21km 's avonds LGH diner	Kerstmis 1e kerstdag
52	23/12/19	29/12/19	Interval 800m B 6x M 7x E 8x 200in+600ex+200in 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D2, 40 minuten