

**TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km**
**3 of 4x trainen per week**

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)	PERIODE	km:	di	do	za	zo
1	06/01/20	12/01/20	Interval D2/D3 B 5x800m =4.0km M 6x800m =4.8km E 7x800m =5.6km 150m w/dr	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	Vlinderloop start 11:30 uur: 15,1 of 21,1km of	Tempo D2, 45 minuten of rustige bostraining	VP1	47.6	5.6	11	21	10
2	13/01/20	19/01/20	Interval D3 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	RDL D2 7/14/23km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + 12km D2 (tot. ca. 18km)	Tempo D2, 45 minuten of bostraining	VP1	50.6	6.6	11	23	10
3	20/01/20	26/01/20	Interval D3 400m 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 7/14/25km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + 12km D2 (tot. ca. 18km)	Tempo D2, 45 minuten of bostraining	VP1	52.4	6.4	11	25	10
4	27/01/20	02/02/20	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 8/16/27km of Panbos: 3,5km + bostraining (kracht) + RDL 12km + 3,5km (totaal ca. 23km)	Tempo D2, 45 minuten of bostraining	VP1	56.5	8.5	11	27	10
5	03/02/20	09/02/20	Interval 400m 800m 1km B 4x 4x 1x=6.2km M 5x 5x 1x=7km E 5x 5x 2x=8km	Duurloop D2 met versnellingen 60 min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	Vlinderloop . start 11:30 uur: 15,1 of 21,1km of	Tempo D2, 45 minuten of bostraining	VP1	50	8	11	21	10
6	10/02/20	16/02/20	Piramideleer afst. D3 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	RDL D2 9/18/23km	Tempo D2, 45 minuten of bostraining	VP1	49	5	11	23	10
7	17/02/20	23/02/20	Interval D3 B 10x 500m 5.0km M 11x 500m 5.5km M 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 8/16/25km	Tempo D1/D2, 10 km: rustig beginnen, 4km iets sneller, minimaal 15 minuten uitlopen	VP2	52	6	11	25	10
8	24/02/20	01/03/20	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 9/18/27km	rustige HDL 45 min; of bostraining;	VP2	56.5	8.5	11	27	10
9	02/03/20	08/03/20	Interval D3 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	Vlinderloop 4+21,1km = 25,1km start 11:30 uur of 3Bergenloop 21,1km	Tempo D1/D2, 10 km: rustig beginnen, 4km iets sneller, minimaal 15 minuten uitlopen	VP2	49.2	7.2	11	21	10
10	09/03/20	15/03/20	Interval D2/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	RDL D2 10/20/30km	rustige HDL 45 min; of bostraining;	VP2	53	7	11	25	10
11	16/03/20	22/03/20	Tempo series wissel 800m tot B 5x 4.0km M 6x 4.8km E 7x 5.6km 200mD3 400mD1 200mD3 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;	VP2	57.6	5.6	11	31	10
12	23/03/20	29/03/20	Interval D2 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;	W	52	6	11	25	10
13	30/03/20	05/04/20	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	W	44.5	8.5	11	15	10
14	06/04/20	12/04/20	Interval D2 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	Vlinderloop Start 11:30 uur 15,2km en 21,1km (Marathon:herstel)	<b>MARATHON ROTTERDAM</b>	W	52.2	5	5	0	42.2

**TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km**

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)	PERIODE	km:	di	do	za	zo
15	13/04/20	19/04/20	Interval 1km D2 B 5x M 6x E 7x w/dr 150m	Duurloop (D2). 70-80%. 50 minuten. <b>Marathons=rust: fietsen, wandelen of zwemmen</b>	<b>RUSTige duurloop D2 10km</b> Marathon=rust	Marathon herstel fietsen, wandelen of zwemmen rustige <b>Anders</b> HDL 45 min; of bostraining	H	10	0	0	0	10
16	20/04/20	26/04/20	Interval 3x 2km: 500m. D3 1km. D1 500m. D3 =6,0km	Langzame duurloop (D1). 70%. 60 minuten.	<b>Wissel duurloop</b> 8 om 2: 8min. tempo D1 en 2min. tempo D2. Max. 60 min. <b>Marathon:herstel of tapering</b>	Marathon herstel fietsen, wandelen of zwemmen rustige <b>Aanders</b> HDL 45 min; of bostraining	H	37	6	11	10	10
17	27/04/20	03/05/20	<b>Fartlek</b> 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Langzame Duurloop (D1).70%. Maximaal 40 minuten.	<b>RDL D1 10km</b> Marathon:herstel	rustige HDL 45 min; of bostraining;	H	39.5	8.5	11	10	10
18	04/05/20	10/05/20	Interval D2 1km 2km tot B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km	<b>Duurloop D2 met versnellingen</b> 60min rondje kanaal incl. 3x versnelling =11,5km	<b>Vlinderloop</b>	Vaartspel. In het bos. 1 uur. Wisselend in tempo en in tijd. D1, D2, D3.	H	49	7	11	21	10
19	11/05/20	17/05/20	<b>5 km testloop</b>	Duurloop (D2). 70-80%. 50 minuten.	<b>rustige duurloop D2 10km</b> Marathon:herstel	Duurloop (D1) < .70 % . 65 minuten.	H	41	5	11	15	10
20	18/05/20	24/05/20	Interval 800m D3 B 6x M 7x E 8x <b>600m ext + 200m int 200m w/dr</b>	Langzame duurloop (D1). 70%. 60 minuten.	Tempo D1, 45 minuten	Duurloop (D1) < .70 % . 65 minuten.	H	39.6	3.6	11	15	10
21	25/05/20	31/05/20	<b>Fartlek</b> 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop (D1), 70%. 30 minuten.	<b>Vlinderloop</b>	Duurloop (D1), 70% 1 uur	H	50.5	8.5	11	21	10
22	01/06/20	07/06/20	Interval 1km D2 B 5x M 6x E 7x w/dr 150m	Langzame Duurloop (D1).70%. Maximaal 40 minuten.	Snelleduurloop (D1), 80-90 % 45/50 minuten.	Duurloop (D1) < .70 % . 65 minuten.	H	43	7	11	15	10
23	08/06/20	14/06/20	<b>5 km testloop</b>	Duurloop (D2), 70-80%. 60 minuten.	<b>Vrijdag 14 juni Loop door Houten 5/10km</b>	Vaartspel. In het bos. 1 uur. Wisselend in tempo en in tijd. D1, D2, D3	H	36	5	11	10	10
24	15/06/20	21/06/20	Interval D3 8km 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	H	44	8	11	15	10
25	22/06/20	28/06/20	<b>Piramidelooafst. D3 6km</b> 200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200 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.	H	42	6	11	15	10
26	29/06/20	05/07/20	<b>BOOTCAMP</b>	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 60 minuten 15 km	Tempo D2, 35 minuten	VP1	41	5	11	15	10
27	06/07/20	12/07/20	Interval D3 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	VP1	45	6	11	18	10
28	13/07/20	19/07/20	Interval 600m 150m w/dr B 10x M 11x E 12x 400m /200m D1/D3	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 20km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km	VP1	48.2	7.2	11	20	10
29	20/07/20	26/07/20	Interval series D3 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 22km	Tempo D2, 35 minuten Berlijn: 10 km	VP1	50.2	7.2	11	22	10
30	27/07/20	02/08/20	<b>Fartlek</b> 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D2 24 km	Tempo D2, 35 minuten	VP1	53.5	8.5	11	24	10

**TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km**

3 of 4x trainen per week

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)	PERIODE	km:	di	do	za	zo
31	03/08/20	09/08/20	Interval D3 B 08x 500m 4.0km M 10x 500m 5.0km M 12x 500m 6.0km 150m w/dr keren	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11,5 km + 3km	Tempo D2 26 km	Tempo D2, 10km	VP1	56.5	6	14.5	26	10
32	10/08/20	16/08/20	Interval 800m D3 B 6x = 4.8km M 7x = 5.6km E 8x = 6.4km 200in+600ex+200in 200m w/dr	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11,5 km +5km	Tempo D2 28 km	Tempo D2, 10km	VP1	59.3	4.8	16.5	28	10
33	17/08/20	23/08/20	Piramide loop afst. 6km 200-400-600-800-1000 1000-800-600-400-200 na 200m 100m rust na 400m+ 200m rust	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11,5 km + 7km	Tempo D2 30km	Tempo D2, 10km	VP1	63.5	5	18.5	30	10
34	24/08/20	30/08/20	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling 11km	Tempo D2 25 km	Tempo D2/3, 10km	VP2	54.5	8.5	11	25	10
35	31/08/20	06/09/20	Interval serie D2 800m 1km tot B 3x 3x 5.4km M 4x 3x 6.4km E 5x 3x 7.2km	1e 80km van Houten start 19:00u Houtense wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 14,1 km	Tempo D1, 70 minuten 27km	Tempo D2/3, 10km	VP2	55.2	7.2	11	27	10
36	07/09/20	13/09/20	Tempo intensief 600m tot. B 10x 6.0km M 11x 6.6km E 12x 7.2km	2e 80km van Houten start 19:00 uur Houtense Wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 10 of 14 km	Tempo D2 29 km	Tempo D2/3, 8km	VP2	58.2	7.2	14	29	8
37	14/09/20	20/09/20	Interval D3 300m 600m 300m tot. B 4x 2x 4x 3.6 M 4x 4x 4x 4.8 E 4x 6x 4x 6.0 wd/dr 100m 200m 100m	3e 80km van Houten start 19:00u Houtense Wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 14.1 km	Tempo D2, 31km	Tempo D2, 5km	VP2	56	6	14	31	5
38	21/09/20	27/09/20	Duurloop serie D2 1km 2km tot. B 1x 2x 5km M 2x 2x 6km E 3x 2x 7km	4e 80km van Houten start 19:00 uur Ht. wetering, 4km, 10km, 14km, 20km A'dam 20 km	14-09 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km	Tempo D3, 10km	VP2	58	7	20	21	10
39	28/09/20	04/10/20	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop D2 incl. 3x versnelling 11,5 km	Tempo D1, 25km	Tempo D2, 15km	VP2	59.5	8.5	11	25	15
40	05/10/20	11/10/20	Interval D1/D3 6-7x 1.000m = 6/7km 500m D1 / 500m D3, w/dr. 150m	Duurloop D2 60 min. + 3x versnelling Berlijn RUST A'dam 11,5 km	Tempo D1, 90 minuten	Tempo D3, 10km	VP2	43	7	11	15	10
41	12/10/20	18/10/20	Duurloop serie D2 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	Tempo D2, 60 minuten of rust voor M	Amsterdam marathon	W	52.2	5	5	0	42.2
42	19/10/20	25/10/20	Interval 800m D3 B 6x M 7x E 8x 200in+600ex+200in 200m w/dr	Duurloop (D2). 70- 80%. 60 minuten. 11km	12-10 Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km A'dam 11,1 km	Tempo D2, 5 km	W	5	0	0	0	5
43	26/10/20	01/11/20	Fartlek D1/D2/D3 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop (D2). 70- 80%. 60 minuten. 11km	Tempo D1, 5km	NYC /Berenloop Marathon gangers A'dam rust	W/H	18.5	3.5	5	5	5
44	02/11/20	08/11/20	Interval D3 B 10x 500m 5.0km M 12x 500m 6.0km M 14x 500m 7.0km 150m w/dr keren Tot kinderbrdrii	Duurloop (D2). 70- 80%. 60 minuten. 11km	Tempo D1, 10km	Marathon gangers rust 0km	H	31	5	11	10	5
45	09/11/20	15/11/20	Interval D3 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.	Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km en 21,1km	7Heuvelenloop Nijmegen of Tempo D2, 10km	H	38.7	6.6	11	11.1	10
46	16/11/20	22/11/20	Piramide loop tijd ca. 7,0km 2-4-6-8-6-4-2 min. Tussen 2-4: 1 min wdr, 6-8-6: 2min w-dr	Duurloop (D2). 70- 80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten 30min voor 7h loop	Tempo D2, 10km	H	33	7	11	5	10

**TRAININGSSCHEMA 10/21/42 km**
**3 of 4x trainen per week**

w	maandag -	zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag (optioneel)	PERIODE	km:	di	do	za	zo
47	23/11/20	29/11/20	Interval D2 800m B 6x tot. 4.8km M 7x 5.6km E 8x 6.4km 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 10km	Tempo D2, 10km	H	36.6	5.6	11	10	10
48	30/11/20	06/12/20	Fartlek 2x = 7km 2,5x = 8,5km 3x = 10,5km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten 10km	Tempo D1, 70 minuten	H	38	7	11	10	10
49	07/12/20	13/12/20	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.	Vlinderloop start 11:30 uur, 5,2km, 11,1km, 15,2km, 21,1 km	Tempo D2, 40 minuten	H	43.4	6.4	11	21	5
50	14/12/20	20/12/20	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.	Linschoten 10/21km 's avonds LGH diner	Tempo D2, 40 minuten	H	33	7	5	21	0
51	21/12/20	27/12/20	Jan van Veenendaalloop gezamenlijke duurloop door Houten ca. 9km	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten 10km	Kerstmis 1e kerstdag	H	30	9	11	10	0
52	28/12/20	03/01/21	Interval 800m D3 B 6x M 7x E 8x 200m D3 + 600m D2 200m w/dr	Duurloop (D2). 70-80%. 60 minuten.	Tempo D1, 70 minuten	Tempo D2, 40 minuten	H	32.4	6.4	11	10	5