



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Ma 1 april 8:30 u	2° Paasdag - DL1 15' – Wisseltempi 8km, elke 2km ander tempo - DL1
	Dinsdag 2 april	DL1 15' – Wisseltempi 8km, elke 2km ander tempo - DL1.
	Woensdag 3 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 1' 3x 2' Hp: 2' 2x 3' Hp: 3' Sp: 2' - DL1
	Donderdag 4 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 1' 3x 2' Hp: 2' 2x 3' Hp: 3' Sp: 2' - DL1
	Zaterdag 6 april	Duurloop: 12km DL1
	Zondag 7 april	Duurloop: 12km DL1
Week 15	Maandag 8 april	DL1 15' - Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 9 april	DL1 15' - Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 10 april	Duurtempi 6x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 - DL1 uitlopen
	Donderdag 11 april	Duurtempi 6x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 - DL1 uitlopen
	Zaterdag 13 april	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 14 april	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie) <i>marathon Rotterdam</i>
Week 16	Maandag 15 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 1' 4x 2' Hp: 2' 2x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Dinsdag 16 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 1' 4x 2' Hp: 2' 2x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 17 april	Climaxloopjes: 2x 4km Hp: 3'
	Donderdag 18 april	Climaxloopjes: 2x 4km Hp: 3'
	Zaterdag 20 april	Duurloop 14km: 10km DL1 4km DL2
	Zondag 21 april	Duurloop 14km: 10km DL1 4km DL2
Week 17	Maandag 22 april	Vaartspel bos: 3x 12' Hp: 3
	Dinsdag 23 april	Vaartspel bos: 3x 12' Hp: 3
	Woensdag 24 april	DL1 10' - Piramide: 3x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3' - DL1 uitlopen
	Donderdag 25 april	DL1 10' - Piramide: 3x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3' - DL1 uitlopen
	Zaterdag 27 april	Koningsdag - Gele rondje bos <i>Vlietloop</i>
	Zondag 28 april	Gele rondje bos
Week 18	Maandag 29 april	Duurtempi kort: 4x 4' / 3x 6' / 2x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Dinsdag 30 april	Duurtempi kort: 4x 4' / 3x 6' / 2x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Woensdag 1 mei	DI1 10' Wisseltempi : 9km : elke 3km wisselen van tempo
	Donderdag 2 mei	DI1 10' Wisseltempi : 9km : elke 3km wisselen van tempo
	Zaterdag 4 mei	Duurloop 16km: 12km DL1 4km DL2
	Zondag 5 mei	Duurloop 16km: 12km DL1 4km DL2 <i>13u: Wings for Life run</i>
Week 19	Maandag 6 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 7 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Woensdag 8 mei	Duurtempi: 5x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Do 9 mei 8:30 u	Hemelvaart - Duurtempi: 5x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 <i>Standdaarbuiten</i>
	Zaterdag 11 mei	Wisseltempi: 10km, elke kilometer ander tempo
	Zondag 12 mei	Wisseltempi: 10km, elke kilometer ander tempo
Week 20	Maandag 13 mei	Climaxloopjes: 3x 3km Hp: 3' <i>Avondvierdaagse</i>
	Dinsdag 14 mei	Climaxloopjes: 3x 3km Hp: 3' <i>Avondvierdaagse</i>
	Woensdag 15 mei	Piramide: 2x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' <i>Avondvierdaagse</i>
	Donderdag 16 mei	Piramide: 2x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' <i>Avondvierdaagse</i>
	Zaterdag 18 mei	Duurloop 18km: 7km DL1 - 2km DL2 - 7km DL1 - 2km DL2
	Zondag 19 mei	1° Pinksterdag - geen trainingen <i>marathon Breda</i>



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 21	Ma 20 mei 8:30 u	2° Pinksterdag - Vaartspel bos: 3x 15' Hp: 3
	Dinsdag 21 mei	Vaartspel bos: 3x 15' Hp: 3'
	Woensdag 23 mei	Wisseltempi: 12km, elke 4km wisselen van tempo
	Donderdag 23 mei	Wisseltempi: 12km, elke 4km wisselen van tempo
	Zaterdag 25 mei	Duurtempi: 5x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 <i>Rondje Sprundel</i>
	Zondag 26 mei	Duurtempi: 5x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3
Week 22	Maandag 27 mei	Piramide: 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' Hp: 3'
	Dinsdag 28 mei	Piramide: 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' Hp: 3'
	Woensdag 29 mei	Heuveltraining: 2x 15' (trainer kiest locatie)
	Donderdag 30 mei	Heuveltraining: 2x 15' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 1 juni	Duurloop 20km: 7km DL1 3km DL2 7km DL1 3km DL2
	Zondag 2 juni	Duurloop 20km: 7km DL1 3km DL2 7km DL1 3km DL2
Week 23	Maandag 3 juni	Climaxloopjes: 3x 4km Hp: 3'
	Dinsdag 4 juni	Climaxloopjes: 3x 4km Hp: 3'
	Woensdag 5 juni	Interval: 6x 1' Hp: 1' - 5x 2' Hp: 2' - 4x 3' Hp: 3' Sp: 4' <i>Pagnevaartloop</i>
	Donderdag 6 juni	Interval: 6x 1' Hp: 1' - 5x 2' Hp: 2' - 4x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 8 juni	<i>Testloop '10km rondje' in wedstrijdtempo</i>
	Zondag 9 juni	<i>Testloop '10km rondje' in wedstrijdtempo</i>
Week 24	Maandag 10 juni	2x blauwe rondje bos
	Dinsdag 11 juni	2x blauwe rondje bos
	Woensdag 12 juni	Piramide: 1' - 3' - 5' - 7' - 7' - 5' - 3' - 1' Hp: 3'
	Donderdag 13 juni	Piramide: 1' - 3' - 5' - 7' - 7' - 5' - 3' - 1' Hp: 3'
	Zaterdag 15 juni	Wisseltempi: 12km, elke 3km wisselen van tempo
	Zondag 16 juni	Wisseltempi: 12km, elke 3km wisselen van tempo
Week 25	Maandag 17 juni	Duurtempi: 4x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
	Dinsdag 18 juni	Duurtempi: 4x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
	Woensdag 19 juni	Herstelduurloop 2x 25' Hp: 5'
	Donderdag 20 juni	Herstelduurloop 2x 25' Hp: 5'
	Zaterdag 22 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 23 juni	Halve Marathon start 15.30 uur

Trainingen marathon Rotterdam (14-04-2024) / Breda (19-05-2024) - Tempi 5.50 / 6:00 km:

Za 06/04 21 km 08.00 u	Za 20/04 21 km 08.00 u	Za 04/05 22 km 08.30 u
Za 13/04 32 km 08.00 u	Za 27/04 35 km 08.00 u	Za 11/05 18 km 08.30 u
Zo 14/04 Marathon Rotterdam		Zo 19/05 08.30 u Marathon Breda

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min	2 min - 4 min	4 min – 12 min
DUURTEMPI	4 min - 8 min	8 min - 12 min	12 min – 20 min

Duurlopen:

	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	<i>Bepaalt door samenstelling van de groep</i>
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Ma 1 april 8:30 u	2° Paasdag - DL1 15' - Wisseltempi 6 km, elke km ander tempo - DL1
	Dinsdag 2 april	DL1 15' - Wisseltempi 6 km, elke km ander tempo - DL1
	Woensdag 3 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 2' 2x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 3' DL1
	Donderdag 4 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 2' 2x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 3' DL1
	Zaterdag 6 april	Duurloop: 8km DL1
	Zondag 7 april	Duurloop: 8km DL1
Week 15	Maandag 8 april	DL1 15' - Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 9 april	DL1 15' - Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 10 april	Duurtempi 5x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 - DL1
	Donderdag 11 april	Duurtempi 5x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 - DL1
	Zaterdag 13 april	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 14 april	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
Week 16	Maandag 15 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 2' 3x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Dinsdag 16 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 2' 3x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 17 april	Climaxloopjes: 3x 2 km Hp: 3'
	Donderdag 18 april	Climaxloopjes: 3x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 20 april	Duurloop 9km: 7km DL1 2km DL2 (HM +2km DL1)
	Zondag 21 april	Duurloop 9km: 7km DL1 2km DL2 (HM +2km DL1)
Week 17	Maandag 22 april	Vaartspel bos: 3x 12' Hp: 3
	Dinsdag 23 april	Vaartspel bos: 3x 12' Hp: 3
	Woensdag 24 april	DL1 12' - Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' - DL1
	Donderdag 25 april	DL1 12' - Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' - DL1
	Zaterdag 27 april	Koningsdag - Blauwe rondje bos <i>Vlietloop</i>
	Zondag 28 april	Blauwe rondje bos
Week 18	Maandag 29 april	Duurtempi kort: 4x 4' / 3x 5' / 2x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Dinsdag 30 april	Duurtempi kort: 4x 4' / 3x 5' / 2x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Woensdag 1 mei	DL1 10' - Wisseltempi: 7 km, elke km wisselen van tempo
	Donderdag 2 mei	DL1 10' - Wisseltempi: 7 km, elke km wisselen van tempo
	Zaterdag 4 mei	Duurloop 10km: 7km DL1 3km DL2 (HM +4km DL1)
	Zondag 5 mei	Duurloop 10km: 7km DL1 3km DL2 (HM +4km DL1) Wings for life run
Week 19	Maandag 6 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 7 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Woensdag 8 mei	Duurtempi: 5x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Do 9 mei 8:30 u	Hemelvaart - Duurtempi: 5x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 <i>Standdaarbuiten</i>
	Zaterdag 11 mei	DL1 10' - Wisseltempi: 8km, elke 2 kilometer ander tempo
	Zondag 12 mei	DL1 10' - Wisseltempi: 8km, elke 2 kilometer ander tempo
Week 20	Maandag 13 mei	Climaxloopjes: 2x 3km Hp: 3' Avondvierdaagse
	Dinsdag 14 mei	Climaxloopjes: 2x 3 km Hp: 3' Avondvierdaagse
	Woensdag 15 mei	Piramide: 2x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' Avondvierdaagse
	Donderdag 16 mei	Piramide: 2x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' Avondvierdaagse
	Zaterdag 18 mei	Duurloop 11km: 5km DL1 2km DL2 2km DL1 2km DL2 (HM + 6km DL1)
	Zondag 19 mei	1° Pinksterdag - geen trainingen <i>marathon Breda</i>



--	--	--

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 21	Ma 20 mei 8:30 u	2^e Pinksterdag - Vaartspel bos: 3x 15' Hp: 3'
	Dinsdag 21 mei	Vaartspel bos: 3x 15' Hp: 3'
	Woensdag 23 mei	Wisseltempi: 9km, elke 3km wisselen van tempo
	Donderdag 23 mei	Wisseltempi : 9km, elke 3km wisselen van tempo
	Zaterdag 25 mei	Duurtempi: 5x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1 <i>Rondje Sprundel</i>
	Zondag 26 mei	Duurtempi: 5x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1
Week 22	Maandag 27 mei	Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Dinsdag 28 mei	Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 29 mei	Heuveltraining: 2x 15' (trainer kiest locatie)
	Donderdag 30 mei	Heuveltraining: 2x 15' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 1 juni	Duurloop 12km: 4km DL1 2km DL2 4km DL1 2km DL2 (HM +8km DL1)
	Zondag 2 juni	Duurloop 12km: 4km DL1 2km DL2 4km DL1 2km DL2 (HM +8km DL1)
Week 23	Maandag 3 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Dinsdag 4 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 5 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4' <i>Pagnevaartloop</i>
	Donderdag 6 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 8 juni	<i>Testloop 'Lus halve marathon' (2x: 10km, 1x: 5km) in wedstrijdtempo</i>
	Zondag 9 juni	<i>Testloop 'Lus halve marathon' (2x: 10km, 1x: 5km) in wedstrijdtempo</i>
Week 24	Ma 10 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Dinsdag 11 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Woensdag 12 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Donderdag 13 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag 15 juni	Wisseltempi: 10km, elke km wisselen van tempo
	Zondag 16 juni	Wisseltempi: 10 km, elke km wisselen van tempo
Week 25	Maandag 17 juni	Duurtempi: 4x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Dinsdag 18 juni	Duurtempi: 4x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Woensdag 19 juni	Herstelduurloop 2x 20' Hp: 5'
	Donderdag 20 juni	Herstelduurloop 2x 20' Hp: 5'
	Zaterdag 22 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 23 juni	10 km start 15.30 uur

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min	2 min - 4 min	4 min – 12 min
DUURTEMPI	4 min - 8 min	8 min - 12 min	12 min – 20 min

Duurlopen:

	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	<i>Bepaalt door samenstelling van de groep</i>
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Ma 1 april 8:30 u	2^e Paasdag - DL1 10' - Wisseltempi: 4x 1 km Hp: 3' - DL1 uitlopen
	Dinsdag 2 april	Duurloop 1 10' - Wisseltempi: 4x 1 km Hp: 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Woensdag 3 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 3' 3x 2' Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Donderdag 4 april	DL1 15' - Interval: 5x 1' Hp: 3' 3x 2' Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Zaterdag 6 april	Duurloop: 4x 1,5 km Duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 7 april	Duurloop: 4x 1,5 km Duurloop 1 Hp: 4'
Week 15	Maandag 8 april	DL1 15' - Piramide: 3x (1'-2'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Dinsdag 9 april	DL1 15' - Piramide: 3x (1'-2'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Woensdag 10 april	Duurtempi 5x 4' Hp: 3' Tempi: 1 - 1 - 2 - 1 - 2 DL1 uitlopen
	Donderdag 11 april	Duurtempi 5x 4' Hp: 3' Tempi: 1 - 1 - 2 - 1 - 2 DL1 uitlopen
	Zaterdag 13 april	Heuveltraining: 2x 8' (trainer kiest locatie)
	Zondag 14 april	Heuveltraining: 2x 8' (trainer kiest locatie)
Week 16	Maandag 15 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' Sp: 3' - DL1 uitlopen
	Dinsdag 16 april	DL1 12' - Interval: 6x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' Sp: 3' - DL1 uitlopen
	Woensdag 17 april	Climaxloopjes: 3x 1 km Hp: 4'
	Donderdag 18 april	Climaxloopjes: 3x 1 km Hp: 4'
	Zaterdag 20 april	Duurloop 3x 2 km Duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 21 april	Duurloop 3x 2 km Duurloop 1 Hp: 4'
Week 17	Maandag 22 apr	Vaartspel bos: 3x 10' Hp: 3'
	Dinsdag 23 april	Vaartspel bos: 3x 10' Hp: 3'
	Woensdag 24 april	DL1 12' - Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' - DL1 uitlopen
	Donderdag 25 april	DL1 12' - Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' - DL1 uitlopen
	Zaterdag 27 april	Koningsdag - Rondje bos: trainer bepaalt rondje
	Zondag 28 april	Rondje bos: trainer bepaalt rondje
Week 18	Maandag 29 april	Duurtempi kort: 3x 4' / 2x 5' / 1x 6' Hp 3' Sp: 3'
	Dinsdag 30 april	Duurtempi kort: 3x 4' / 2x 5' / 1x 6' Hp 3' Sp: 3'
	Woensdag 1 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Donderdag 2 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Zaterdag 4 mei	Duurloop 3x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 5 mei	Duurloop 3x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4'
Week 19	Maandag 6 mei	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 7 mei	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
	Woensdag 8 mei	Duurtempi: 5x 5' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2 - 1
	Do 9 mei 8:30 u	Hemelvaart - Duurtempi: 5x 5' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2 - 1
	Zaterdag 11 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 4x 1,5 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Zondag 12 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 4x 1,5 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
Week 20	Maandag 13 mei	Climaxloopjes: 3x 1,5 km Hp: 4' Avondvierdaagse
	Dinsdag 14 mei	Climaxloopjes: 3x 1,5 km Hp: 4' Avondvierdaagse
	Woensdag 15 mei	Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' Avondvierdaagse
	Donderdag 16 mei	Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' Avondvierdaagse
	Zaterdag 18 mei	Duurloop 2x 3 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 19 mei	1^e Pinksterdag - geen trainingen



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 21	Ma 20 mei 8:30 u	2^e Pinksterdag - Vaartspel bos: 2x 15' Hp: 4'
	Dinsdag 21 mei	Vaartspel bos: 2x 15' Hp: 4'
	Woensdag 23 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 3x 2 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Donderdag 23 mei	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 3x 2 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Zaterdag 25 mei	Duurtempi: 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
	Zondag 26 mei	Duurtempi: 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
Week 22	Maandag 27 mei	Piramide: 2x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Dinsdag 28 mei	Piramide: 2x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 29 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Do 30 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 1 juni	Duurloop 2x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 2 juni	Duurloop 2x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4'
Week 23	Maandag 3 juni	Climaxloopjes: 3x 2 km Hp: 4'
	Dinsdag 4 juni	Climaxloopjes: 3x 2 km Hp: 4'
	Woensdag 5 juni	Interval: 5x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Donderdag 6 juni	Interval: 5x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 8 juni	<i>Testloop: Watermolenbeekpad (Heen en weer: 5km, Alleen heen: 2,5 km) in eigen tempo</i>
	Zondag 9 juni	<i>Testloop: Watermolenbeekpad (Heen en weer: 5km, Alleen heen: 2,5 km) in eigen tempo</i>
Week 24	Ma 10 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Dinsdag 11 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Woensdag 12 juni	Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3'
	Donderdag 13 juni	Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag 15 juni	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 3x 2,5 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
	Zondag 16 juni	Duurloop 1 10' - Wisseltempi : 3x 2,5 km Hp : 3' - Duurloop 1 uitlopen
Week 25	Maandag 17 juni	Duurtempi: 4x 6' Hp: 3'
	Dinsdag 18 juni	Duurtempi: 4x 6' Hp: 3'
	Woensdag 19 juni	Herstelduurloop 2x 15' Hp: 5'
	Donderdag 20 juni	Herstelduurloop 2x 15' Hp: 5'
	Zaterdag 22 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 23 juni	5 km start 14.30 uur - 10 km start 15.30 uur

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min	2 min - 4 min	4 min – 12 min
DUURTEMPI	4 min - 8 min	8 min - 12 min	12 min – 20 min

Duurlopen:

	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.45 /km	6.15 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	<i>Bepaalt door samenstelling van de groep</i>
Duurloop 2 (85%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	
Duurloop 3 (90%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	