



Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
26	24/06 30/06	Geen training ALV	Herstelloloop	Interval midden	Interval midden	Climaxloop x 1/2/3 km *	Climaxloop x 1/2/3 km *
27	01/07 07/07	Wisseltempi x 3'4'/5' *	Wisseltempi x 3'4'/5' *	Piramide interval kort	Piramide interval kort	Duurloop 2 *	Duurloop 2 *
28	08/07 14/07	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Wisseltempi ... x 4'/5'/6' *	Wisseltempi ... x 4'/5'/6' *	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
29	15/07 21/07	Climaxloop .. x 2/3/4 km *	Climaxloop .. x 2/3/4 km *	Heuvel training	Heuvel training	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 2 x 25'
30	22/07 28/07	Interval kort	Interval kort	Duurtempi midden	Duurtempi midden	Wisseltempi ... x 4'/5'/6' *	Wisseltempi ... x 4'/5'/6' *
31	29/07 04/08	.. km: elke km ander tempo *	.. km: elke km ander tempo *	Piramide interval kort	Piramide interval kort	Interval lang	Interval lang

*) d.w.z. de trainer bepaalt afhankelijk van niveaugroep / omstandigheden aantal keer / duur / intensiteit.

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

		(in afstanden)	(in tijd)	
INTERVAL:	k o r t	100 - 300 meter	30" – 2'	
	m i d d e n	400 - 800 meter	45" – 3'	
	l a n g	1000 - 3000 meter	4' – 12'	
DUURTEMPI:	k o r t		blokken van 4' - 8'	
	m i d d e n		blokken van 8' – 12'	
	l a n g		blokken van 12' - 20'	
DUURLOPEN	km-tempo A	km-tempo B	Km-tempo C	Km-tempo D
10-km tijd	45.00	50.00	55.00	60.00
wedstrijdtempo	4.30 km	5.00 km	5.30 km	6.00 km
herstelduurloop				
(+ 1.15)	5.45 / km	6.15 / km	6.45 / km	7.15 / km
duurloop 1				
(+ 1.00)	5.30 / km	6.00 / km	6.30 / km	7.00 / km
duurloop 2				
(+ 0.45)	5.15 / km	5.45 / km	6.15 / km	6.45 / km
duurloop 3				
(+ 0.30)	5.00 / km	5.30 / km	6.00 / km	6.30 / km
tempoduurloop				
(+ 0.15)	4.45 / km	5.15 / km	5.45 / km	6.15 / km