



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32	Maandag 5 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 6 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Woensdag 7 aug	2km DL1 - Climaxloop: 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 8 aug	2km DL1 - Climaxloop: 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 10 aug	Duurloop 1: 14km <i>Olympische marathon Parijs, heren</i>
	Zondag 11 aug	Duurloop 1: 14km <i>Olympische marathon Parijs, dames</i>
Week 33	Maandag 12 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 13 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 14 aug	1½km DL1 - Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 15 aug	1½km DL1 - Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 17 aug	Wisseltempi bos: 5 x 10' Hp: 3'
	Zondag 18 aug	Wisseltempi bos: 5 x 10' Hp: 3'
Week 34	Maandag 19 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 10' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 20 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 10' Hp: 3' - DL1 <i>Hoevense Polderloop</i>
	Woensdag 21 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 22 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 24 aug	1½km DL1 – Duurtempi midden 4 x 2km Hp: 3' - DL1
	Zondag 25 aug	1½km DL1 - Duurtempi midden 4 x 2km Hp: 3' - DL1
Week 35	Maandag 26 aug	Watermolenbeekpad: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Dinsdag 27 aug	Watermolenbeekpad: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Woensdag 28 aug	Vaartspel: 3 x 8' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 aug	Vaartspel: 3 x 8' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 31 aug	Duurloop 16km: 13km DL1 3km DL2 <i>Cheltenhamrun, Stampersgat</i>
	Zondag 1 sept	Duurloop 16km: 13km DL1 3km DL2
Week 36	Maandag 2 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>Hesjes</i>
	Dinsdag 3 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>verplicht</i>
	Woensdag 4 sept	Interval lang: 3x 3km <i>vanaf</i>
	Donderdag 5 sept	Interval lang: 3x 3km <i>deze week</i>
	Zaterdag 7 sept	Gele rondje bos <i>Kustloop Vrouwenpolder</i>
	Zondag 8 sept	<b>Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen</b>
Week 37	Maandag 9 sept	1½km DL1 – Duurtempi lang: 3 x 3km Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 10 sept	1½km DL1 – Duurtempi lang: 3 x 3km Sp: 3' - DL1
	Woensdag 11 sept	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 12 sept	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 14 sept	Duurloop 18km: 7km DL1 - 2km DL2 - 7km DL1 - 2km DL3
	Zondag 15 sept	Duurloop 18km: 7km DL1 - 2km DL2 - 7km DL1 - 2km DL3
Week 38	Maandag 16 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 17 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 18 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 19 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag 21 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Zondag 22 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie



Week 39	Maandag	23 sept	1½km DL1 – Interval midden: 9 x 4' Hp: 2' - DL1
	Dinsdag	24 sept	1½km DL1 – Interval midden: 9 x 4' Hp: 2' - DL1
	Woensdag	25 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Donderdag	26 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag	28 sept	Duurloop 20 km: 7km DL1 - 3km DL2 - 7km DL1 - 3km DL3
	Zondag	29 sept	Duurloop 20 km: 7km DL1- 3km DL2- 7km DL1- 3km DL3 <i>Ten Miles, Tilburg</i>
Week 40	Maandag	30 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Dinsdag	1 okt	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Woensdag	2 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 9' Hp: 3' - DL1
	Donderdag	3 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 9' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag	5 okt	Duurtempi lang: 1 x 3km 2 x 4km Hp: 3' <i>Kustmarathon</i>
	Zondag	6 okt	Duurtempi lang: 1 x 3km 2 x 4km Hp: 3' <i>Singelloop, Breda</i>
Week 41	Maandag	7 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	8 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	9 okt	Interval lang: 3x 10' Hp: 3'
	Donderdag	10 okt	Interval lang: 3x 10' Hp: 3'
	Zaterdag	12 okt	Duurloop 22 km: 7km DL1 4km DL2 7km DL1 4km DL3
	Zondag	13 okt	Duurloop 22 km: 7km DL1 4km DL2 7km DL1 4km DL3 <i>Mar. Eindhoven</i>
Week 42	Maandag	14 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 7' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	15 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 7' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	16 okt	Wisseltempi: 4 x 15' Hp: 3'
	Donderdag	17 okt	Wisseltempi: 4 x 15' Hp: 3'
	Zaterdag	19 okt	<i>Testloop '10km rondje' in wedstrijdtempo</i>
	Zondag	20 okt	<i>Testloop '10km rondje' in w.t. 10 van AVR, Rucphen   Marathon A'dam+Antwerpen</i>
Week 43	Maandag	21 okt	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 4'
	Dinsdag	22 okt	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 4'
	Woensdag	23 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag	24 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Zaterdag	26 okt	Wisseltempi: 12km, elke 3km ander tempo
	Zondag	27 okt	<b>Etten-Leur (HM 12:45, 10km 10:30)</b> Wisseltempi: 12km, elke 3km anders
Week 44	Maandag	28 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Dinsdag	29 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag	30 okt	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	31 okt	Duurtempi lang
	Zaterdag	2 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	3 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
<b>Wedstrijdtempo</b>	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
<b>Duurloop 1 (80%)</b>	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>
<b>Duurloop 2 (85%)</b>	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
<b>Duurloop 3 (90%)</b>	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Voorbereiding Marathon Valencia 1 december 2024:

Za 24/08 22 km 8.30u	Za 14/09 26 km 8.30u	Zo 06/10 <b>Singelloop</b>	Zo 27/10 <b>Etten-Leur</b>	Za 16/11 22km 8:30u
Za 31/08 24 km 8.30u	Za 21/09 28 km <b>8:00u</b>	Za 12/10 28 km <b>8:00u</b>	Za 02/11 28 km <b>8:00u</b>	Za 23/11 18km 8:30u
Zo 08/09 <b>Quikrun</b>	Za 28/09 30 km <b>8:00u</b>	Zo 19/10 32 km <b>8:00u</b>	Za 09/11 35 km <b>8:00u</b>	Zo 01/12 <b>Mar Valencia</b>



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32	Maandag 5 aug	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 6 aug	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Woensdag 7 aug	2km DL1 - Climaxloop: 4 x 8' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 8 aug	2km DL1 - Climaxloop: 4 x 8' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 10 aug	Duurloop 1: 8km: (HM + 2km) <i>Olympische marathon Parijs, heren</i>
	Zondag 11 aug	Duurloop 1: 8km (HM + 2km) <i>Olympische marathon Parijs, dames</i>
Week 33	Maandag 12 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 13 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 14 aug	1½km DL1 - Duurtempo: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 15 aug	1½km DL1 - Duurtempo: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 17 aug	Wisseltempo bos: 5 x 7' Hp: 3'
	Zondag 18 aug	Wisseltempo bos: 5 x 7' Hp: 3'
Week 34	Maandag 19 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 10' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 20 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 10' Hp: 3' - DL1 <i>Hoevense Polderloop</i>
	Woensdag 21 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 22 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 24 aug	1½km DL1 - Duurtempo midden 3 x 2km Hp: 3' - DL1
	Zondag 25 aug	1½km DL1 - Duurtempo midden 3 x 2km Hp: 3' - DL1
Week 35	Maandag 26 aug	Rozevendreef: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Dinsdag 27 aug	Rozevendreef: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Woensdag 28 aug	Vaartspel: 3 x 7' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 aug	Vaartspel: 3 x 7' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 31 aug	Duurloop 1: 9km (HM + 3km DL2) <i>Cheltenhamrun, Stampersgat</i>
	Zondag 1 sept	Duurloop 1: 9km (HM + 3km DL2)
Week 36	Maandag 2 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>Hesjes</i>
	Dinsdag 3 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>verplicht</i>
	Woensdag 4 sept	Interval lang: 3x 2½ km <i>vanaf</i>
	Donderdag 5 sept	Interval lang: 3x 2½ km <i>deze week</i>
	Zaterdag 7 sept	Rondje bos 7km <i>Kustloop Vrouwenpolder</i>
	Zondag 8 sept	<b>Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen</b>
Week 37	Maandag 9 sept	1½km DL1 – Duurtempo lang: 2 x 2km Sp: 3' 1 x 3km Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 10 sept	1½km DL1 – Duurtempo lang: 2 x 2km Sp: 3' 1 x 3km Sp: 3' - DL1
	Woensdag 11 sept	1½km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 12 sept	1½km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 14 sept	Duurloop 10km: 8km DL1 - 2km DL2 (HM +4km: 2km DL1 - 2km DL3)
	Zondag 15 sept	Duurloop 10km: 8km DL1 - 2km DL2 (HM +4km: 2km DL1 - 2km DL3)
Week 38	Maandag 16 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 17 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 18 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 19 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag 21 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zondag 22 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie



Week 39	Maandag	23 sept	1½km DL1 – Interval midden: 7 x 4' Hp: 2' - DL1
	Dinsdag	24 sept	1½km DL1 – Interval midden: 7 x 4' Hp: 2' - DL1
	Woensdag	25 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Donderdag	26 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag	28 sept	Duurloop 11km: 9km DL1 - 2km DL2 (HM +5km: 3km DL1 - 2km DL3)
	Zondag	29 sept	Duurloop 11km: 9km DL1 - 2km DL2 (HM +5km: 3km DL1 - 2km DL3) <span style="float: right;"><i>Ten Miles</i></span>
Week 40	Maandag	30 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-5'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Dinsdag	1 okt	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-5'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Woensdag	2 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 9' Hp: 3' - DL1
	Donderdag	3 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 9' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag	5 okt	Duurtempi lang: 2 x 3km 1 x 4km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Kustmarathon</i></span>
	Zondag	6 okt	Duurtempi lang: 2 x 3km 1 x 4km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Singelloop, Breda</i></span>
Week 41	Maandag	7 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	8 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	9 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Donderdag	10 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Zaterdag	12 okt	Duurloop 12km: 10km DL1 - 2km DL2 (HM+6km: 4km DL1 - 2km DL3)
	Zondag	13 okt	Duurloop 12 km: 10km DL1 - 2km DL2 (HM+6km: 4km DL1 - 2km DL3) <span style="float: right;"><i>Mar. Eindhoven</i></span>
Week 42	Maandag	14 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	15 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	16 okt	Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3'
	Donderdag	17 okt	Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3'
	Zaterdag	19 okt	<i>Testloop 'Lus Halve Marathon' in wedstrijdtempo</i>
	Zondag	20 okt	<i>Testloop 'Lus H.M.' in w.t. 10 van AVR, Rucphen   Marathon A'dam+Antwerpen</i>
Week 43	Maandag	21 okt	Duurloop 1: 5 x 1km Hp: 4'
	Dinsdag	22 okt	Duurloop 1: 5 x 1km Hp: 4'
	Woensdag	23 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag	24 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Zaterdag	26 okt	Wisseltempi: 10km, elke 2km ander tempo
	Zondag	27 okt	<b>Etten-Leur (HM 12:45, 10km 10:30)</b> Wisseltempi: 10km, elke 2km anders
Week 44	Maandag	28 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Dinsdag	29 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag	30 okt	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	31 okt	Duurtempi lang
	Zaterdag	2 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	3 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
<b>Wedstrijdtempo</b>	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
<b>Duurloop 1 (80%)</b>	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>
<b>Duurloop 2 (85%)</b>	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
<b>Duurloop 3 (90%)</b>	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Vorbereiding Marathon Valencia 1 december 2024:

Za 24/08 22 km 8.30u	Za 14/09 26 km 8.30u	Zo 06/10 <b>Singelloop</b>	Zo 27/10 <b>Etten-Leur</b>	Za 16/11 22km 8:30u
Za 31/08 24 km 8.30u	Za 21/09 28 km <b>8.00u</b>	Za 12/10 28 km <b>8.00u</b>	Za 02/11 28 km <b>8:00u</b>	Za 23/11 18km 8:30u
Zo 08/09 <b>Quikrun</b>	Za 28/09 30 km <b>8:00u</b>	Zo 19/10 32 km <b>8:00u</b>	Za 09/11 35 km <b>8:00u</b>	Zo 01/12 <b>Mar Valencia</b>



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32	Maandag 5 aug	Heuveltraining: 2 x 6' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 6 aug	Heuveltraining: 2 x 6' Trainer kiest locatie
	Woensdag 7 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 8 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 10 aug	Duurloop 1: 3 x 1½ km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Olympische marathon Parijs, heren</i></span>
	Zondag 11 aug	Duurloop 1: 3 x 1½ km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Olympische marathon Parijs, dames</i></span>
Week 33	Maandag 12 aug	1km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 2 x 1½' / 1 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 13 aug	1km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 2 x 1½' / 1 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 14 aug	1km DL1 - Duurtempo: 2 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 15 aug	1km DL1 - Duurtempo: 2 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 17 aug	Wisseltempo bos: 4 x 5' Hp: 3'
	Zondag 18 aug	Wisseltempo bos: 4 x 5' Hp: 3'
Week 34	Maandag 19 aug	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 20 aug	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1 <span style="float: right;"><i>Hoevense Polderloop</i></span>
	Woensdag 21 aug	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 22 aug	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 24 aug	Duurtempo 5 x ½km Hp: 3'
	Zondag 25 aug	Duurtempo 5 x ½km Hp: 3'
Week 35	Maandag 26 aug	2x Fietspad EGR – Passenberg: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Dinsdag 27 aug	2x Fietspad EGR – Passenberg: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Woensdag 28 aug	Vaartspel: 2 x 7' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 aug	Vaartspel: 2 x 7' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 31 aug	Duurloop 1: 4 x 1½ km Hp: 3'
	Zondag 1 sept	Duurloop 1: 4 x 1½ km Hp: 3'
Week 36	Maandag 2 sept	1km DL1 - Interval: 4 x 1' / 2 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <span style="float: right;"><i>Hesjes</i></span>
	Dinsdag 3 sept	1km DL1 - Interval: 4 x 1' / 2 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <span style="float: right;"><i>verplicht</i></span>
	Woensdag 4 sept	Interval lang: 3x 1½ km <span style="float: right;"><i>vanaf</i></span>
	Donderdag 5 sept	Interval lang: 3x 1½ km <span style="float: right;"><i>deze week</i></span>
	Zaterdag 7 sept	Rondje bos 4km <span style="float: right;"><i>Kustloop Vrouwenpolder</i></span>
	Zondag 8 sept	<b>Quikrun 5 km (10:00u) – Geen trainingen</b>
Week 37	Maandag 9 sept	1km DL1 – Duurtempo: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 10 sept	1km DL1 – Duurtempo: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Woensdag 11 sept	1km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 12 sept	1km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 14 sept	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 3'
	Zondag 15 sept	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 3'
Week 38	Maandag 16 sept	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 4' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 17 sept	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 4' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 18 sept	1km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 19 sept	1km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag 21 sept	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Zondag 22 sept	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie



Week 39	Maandag	23 sept	1km DL1 – Interval midden: 5 x 4' Hp: 2' - DL1
	Dinsdag	24 sept	1km DL1 – Interval midden: 5 x 4' Hp: 2' - DL1
	Woensdag	25 sept	Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag	26 sept	Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag	28 sept	Duurloop 1: 2 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Zondag	29 sept	Duurloop 1: 2 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Ten Miles, Tilburg</i></span>
Week 40	Maandag	30 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-2'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Dinsdag	1 okt	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-2'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Woensdag	2 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Donderdag	3 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag	5 okt	Duurtempi: 2 x 2km 1 x 3km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Kustmarathon</i></span>
	Zondag	6 okt	Duurtempi: 2 x 2km 1 x 3km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Singelloop, Breda</i></span>
Week 41	Maandag	7 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 5' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	8 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 5' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	9 okt	Interval lang: Zundertseweg tot punt: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Donderdag	10 okt	Interval lang: Zundertseweg tot punt: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Zaterdag	12 okt	Duurloop 1: 3 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Zondag	13 okt	Duurloop 1: 3 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3' <span style="float: right;"><i>Marathon Eindhoven</i></span>
Week 42	Maandag	14 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag	15 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	16 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Donderdag	17 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Zaterdag	19 okt	<i>Testloop: 5km in wedstrijdtempo</i>
	Zondag	20 okt	<i>Testloop: 5km in w.t.</i> <span style="float: right;"><i>10 van AVR, Rucphen   Marathon A'dam+Antwerpen</i></span>
Week 43	Maandag	21 okt	Duurloop 1: 4 x 1km Hp: 4'
	Dinsdag	22 okt	Duurloop 1: 4 x 1km Hp: 4'
	Woensdag	23 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Donderdag	24 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Zaterdag	26 okt	Wisseltempi: 6 x 4' Hp: 4'
	Zondag	27 okt	<b>Etten-Leur (10km 10:30, 5km 12:00)</b> Wisseltempi: 6 x 4' Hp: 4'
Week 44	Maandag	28 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Dinsdag	29 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag	30 okt	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	31 okt	Duurtempi lang
	Zaterdag	2 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	3 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	<b>KORT</b>	<b>MIDDEN</b>	<b>LANG</b>
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>Wedstrijdtempo</b>	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
<b>Duurloop 1 (80%)</b>	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>
<b>Duurloop 2 (85%)</b>	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
<b>Duurloop 3 (90%)</b>	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	