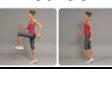




Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 3 aug	Interval: 6 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 1' / 2' / 3' Sp: 3'
	Dinsdag 4 aug	-
	Woensdag 5 aug	Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3'
	Donderdag 6 aug	-
	Zaterdag 8 aug	Duurloop 14 km: 12 km DL1 – 2 km DL2
	Zondag 9 aug	-
Week 33 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 10 aug	Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3'
	Dinsdag 11 aug	-
	Woensdag 12 aug	DL1 10' - Piramide: 3 x (1' - 2' - 3' - 2' - 1') Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 13 aug	-
	Zaterdag 15 aug	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 16 aug	-
Week 34 oefening vd week: squat 	Maandag 17 aug	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Dinsdag 18 aug	- Hoevense Polderloop
	Woensdag 19 aug	DL1 10' - Wisseltempi: 9 km - elke 3 km wisselen van tempo
	Donderdag 20 aug	-
	Zaterdag 22 aug	Duurloop 16 km: 13 km DL1 – 3 km DL2
	Zondag 23 aug	-
Week 35 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag 24 aug	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 25 aug	-
	Woensdag 26 aug	Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Donderdag 27 aug	-
	Zaterdag 29 aug	Wisseltempi 12 km: elke 3 km ander tempo Cheltenhamrun, Stampersgat
	Zondag 30 aug	-
Week 36 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 31 aug	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3' Hesjes
	Dinsdag 1 sept	- verplicht
	Woensdag 2 sept	Piramide: 2 x (3' - 4' - 3' - 4' - 3') Hp: 3' Sp: 5' vanaf
	Donderdag 3 sept	- deze week
	Zaterdag 5 sept	Duurloop 18 km: 14 km DL1 – 4 km DL2 + trail ** Kustloop
	Zondag 6 sept	-

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	

Voorbereiding Najaarsmarathons (Antwerpen 18-10/ Florence 29-11) / tempo 6:00/km / op zaterdag - start 8:00 mits voldoende trainers voor de reguliere groepen, anders combi met AB om 8u30: zal t.z.t. tijdig op het schema worden aangegeven.

Za 01/08: 24km Ant	Za 29/08: 20km Flo (+10 Ant)	Za 26/09: 28km Flo (+4 Ant)	Zo 24/10: HM Etten
Za 08/08: 26km Ant	Za 05/09: 22km	Zo 04/10: pacen HM	Za 31/10 26km Flo
Za 15/08: 28km Ant	Za 12/09: 24km Flo (+8 Ant)	Zo 10/10: 26km Flo (12km Ant)	Za 07/11 32km Flo
Za 22/08: 18km Flo (+3 Ant)	Za 19/09: 21km Ant (+5 Flo)	Zo 17/10: 30km Flo	Za 14/11 18km Flo



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 37 oefening vd week: 'vliegstand'	Maandag 7 sept	Piramide: 2 x (2' - 4' - 6' - 6' - 4' - 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Dinsdag 8 sept	-
	Woensdag 9 sept	Interval: 6 x 1' / 5 x 2' / 4 x 3' Hp: 1' / 2' / 3' Sp: 4'
	Donderdag 10 sept	-
	Zaterdag 12 sept	Testloop: 10 km rondje in wedstrijdtempo
	Zondag 13 sept	Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen
Week 38 oefening vd week: staande crunch	Maandag 14 sept	Interval lang: 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 2
	Dinsdag 15 sept	-
	Woensdag 16 sept	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Donderdag 17 sept	-
	Zaterdag 19 sept	DL 20 km: 7 km DL1 - 3 km DL2 - 7 km DL1 - 3 km DL2
	Zondag 20 sept	- Dam tot Damloop
Week 39 oefening vd week: (walking) lunges	Maandag 21 sept	Climaxloopjes: 3 x 4 km Hp: 3'
	Dinsdag 22 sept	-
	Woensdag 23 sept	Piramide: 1' - 3' - 5' - 7' - 7' - 5' - 3' - 1' Hp: 3'
	Donderdag 24 sept	-
	Zaterdag 26 sept	Wisseltempi 10 km: elke 2 km ander tempo
	Zondag 27 sept	- Ten Miles, Marathon Berlijn
Week 40 oefening vd week: squat	Maandag 28 sept	Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
	Dinsdag 29 sept	-
	Woensdag 30 sept	Herstelduurloop: 2 x 25' Hp: 5'
	Donderdag 1 okt	-
	Zaterdag 3 okt	Rustdag – geen trainingen + trail ** Kustmarathon
	Zondag 4 okt	Halve Marathon – start ½M: 9:30 uur ⅓M: 9:45 ¼M: 10:15 m. Keulen
Week 41 oefening vd week: skipping met lock	Maandag 5 okt	Herstelloop 45 min
	Dinsdag 6 okt	-
	Woensdag 7 okt	Interval lang: 3 x 10' Hp: 3'
	Donderdag 8 okt	-
	Zaterdag 10 okt	Gele rondje bos
	Zondag 11 okt	- Marathon Brugge+Eindhoven

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	

Voorbereiding Najaarsmarathons (Antwerpen 18-10/ Florence 29-11) / tempo 6:00/km / op zaterdag - start 8:00 mits voldoende trainers voor de reguliere groepen, anders combi met AB om 8u30: zal t.z.t. tijdig op het schema worden aangegeven.

Za 01/08: 24km Ant	Za 29/08: 20km Flo (+10 Ant)	Za 26/09: 28km Flo (+4 Ant)	Zo 24/10: HM Etten
Za 08/08: 26km Ant	Za 05/09: 22km	Zo 04/10: pacen HM	Za 31/10 26km Flo
Za 15/08: 28km Ant	Za 12/09: 24km Flo (+8 Ant)	Zo 10/10: 26km Flo (12km Ant)	Za 07/11 32km Flo
Za 22/08: 18km Flo (+3 Ant)	Za 19/09: 21km Ant (+5 Flo)	Zo 17/10: 30km Flo	Za 14/11 18km Flo



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 42 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 12 okt	Climaxloop: 5 x 7' Hp: 3'
	Dinsdag 13 okt	-
	Woensdag 14 okt	2km DL1 - Wisseltempi: 4 x 15' Hp: 3'
	Donderdag 15 okt	-
	Zaterdag 17 okt	Wisseltempi: 12 km, elke 3 km ander tempo
	Zondag 18 okt	- 10 van AVR, Rucphen Marathon A'dam+Antwerpen
Week 43 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag 19 okt	Interval: 3 x 2km Hp: 4'
	Dinsdag 20 okt	-
	Woensdag 21 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag 22 okt	-
	Zaterdag 24 okt	Bosloop
	Zondag 25 okt	- Etten-Leur
Week 44 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 26 okt	Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Dinsdag 27 okt	-
	Woensdag 28 okt	Baantraining
	Donderdag 29 okt	-
	Zaterdag 31 okt	Piramide interval kort: (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag 1 nov	-
Week 45 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 2 nov	Wisseltempi: 5 x 5' Hp: 3'
	Dinsdag 3 nov	-
	Woensdag 4 nov	Baantraining
	Donderdag 5 nov	-
	Zaterdag 7 nov	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' + trail **
	Zondag 8 nov	-
Week 46 oefening vd week: squat 	Maandag 9 nov	Climaxloop: 5 x 1 km Hp: 3'
	Dinsdag 10 nov	-
	Woensdag 11 nov	Baantraining
	Donderdag 12 nov	-
	Zaterdag 14 nov	Heuveltraining bos
	Zondag 15 nov	- Zevenheuvelenloop/ Antwerp Urban Trail

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	

Voorbereiding Najaarsmarathons (Antwerpen 18-10/ Florence 29-11) / tempo 6:00/km / op zaterdag - start 8:00 mits voldoende trainers voor de reguliere groepen, anders combi met AB om 8u30: zal t.z.t. tijdig op het schema worden aangegeven.

Za 01/08: 24km Ant	Za 29/08: 20km Flo (+10 Ant)	Za 26/09: 28km Flo (+4 Ant)	Zo 24/10: HM Etten
Za 08/08: 26km Ant	Za 05/09: 22km	Zo 04/10: pacen HM	Za 31/10 26km Flo
Za 15/08: 28km Ant	Za 12/09: 24km Flo (+8 Ant)	Zo 10/10: 26km Flo (12km Ant)	Za 07/11 32km Flo
Za 22/08: 18km Flo (+3 Ant)	Za 19/09: 21km Ant (+5 Flo)	Zo 17/10: 30km Flo	Za 14/11 18km Flo



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 3 aug	DL1 12' Interval: 6 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 1' / 2' / 3' Sp: 3'
	Dinsdag 4 aug	DL1 12' Interval: 6 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 1' / 2' / 3' Sp: 3'
	Woensdag 5 aug	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3'
	Donderdag 6 aug	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 8 aug	Duurloop 9 km: 7 km DL1 – 2 km DL2 (HM: + 2 km DL1)
	Zondag 9 aug	Duurloop 9 km: 7 km DL1 – 2 km DL2 (HM: + 2 km DL1)
Week 33 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 10 aug	Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3
	Dinsdag 11 aug	Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3
	Woensdag 12 aug	DL1 12' Piramide: 2 x (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Donderdag 13 aug	DL1 12' Piramide: 2 x (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Zaterdag 15 aug	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 16 aug	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
Week 34 oefening vd week: squat 	Maandag 17 aug	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Dinsdag 18 aug	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' Hoevense Polderloop
	Woensdag 19 aug	DL1 10' - Wisseltempi: 7 km - elke km wisselen van tempo
	Donderdag 20 aug	DL1 10' - Wisseltempi: 7 km - elke km wisselen van tempo
	Zaterdag 22 aug	Duurloop 10 km: 7 km DL1 3 km DL2 *
	Zondag 23 aug	Duurloop 10 km: 7 km DL1 3 km DL2 *
		* (HM + 4 km DL1)
Week 35 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag 24 aug	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 25 aug	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
	Woensdag 26 aug	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Donderdag 27 aug	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Zaterdag 29 aug	Wisseltempi 10 km: elke km wisselen van tempo Cheltenhamrun, Stampersgat
	Zondag 30 aug	Wisseltempi 10 km: elke km wisselen van tempo
Week 36 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 31 aug	Climaxloopjes: 2 x 3km Hp: 3' Hesjes
	Dinsdag 1 sept	Climaxloopjes: 2 x 3km Hp: 3' verplicht
	Woensdag 2 sept	Piramide: 2 x (2' - 3' - 4' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 5' vanaf
	Donderdag 3 sept	Piramide: 2 x (2' - 3' - 4' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 5' deze week
	Zaterdag 5 sept	Duurloop 11 km: 5 km DL1 2 km DL2 2 km DL1 2km DL2 * + trail ** Kustloop
	Zondag 6 sept	Duurloop 11 km: 5 km DL1 2 km DL2 2 km DL1 2km DL2 *
		* (HM + 6 km DL1)

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 37 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag 7 sept	Piramide: 2 x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Dinsdag 8 sept	Piramide: 2 x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 9 sept	Interval: 6 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' / 3' / 3' Sp: 4'
	Donderdag 10 sept	Interval: 6 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' / 3' / 3' Sp: 4'
	Zaterdag 12 sept	Lus halve marathon (= 5 km *) in wedstrijdtempo
	Zondag 13 sept	Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen
		* (HM: 2x ronde)
Week 38 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 14 sept	1½km DL1 – Interval lang: 4 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2
	Dinsdag 15 sept	1½km DL1 – Interval lang: 4 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2
	Woensdag 16 sept	DL1 – Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp 4'
	Donderdag 17 sept	DL1 – Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp 4'
	Zaterdag 19 sept	Duurloop 12 km: 4 km DL1 2 km DL2 4 km DL1 2 km DL2 *
	Zondag 20 sept	Duurloop 12 km: 4 km DL1 2 km DL2 4 km DL1 2 km DL2 * Dam tot Damloop
		* (HM + 8 km DL1)
Week 39 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 21 sept	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Dinsdag 22 sept	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 23 sept	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Donderdag 24 sept	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag 26 sept	Wisseltempi 10 km : elke km wisselen van tempo
	Zondag 27 sept	Wisseltempi 10 km : elke km wisselen van tempo Ten Miles, m. Berlijn
Week 40 oefening vd week: squat 	Maandag 28 sept	Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Dinsdag 29 sept	Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Woensdag 30 sept	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Donderdag 1 okt	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Zaterdag 3 okt	Rustdag – geen trainingen + trail ** Kustmarathon
	Zondag 4 okt	Halve Marathon – start ½M: 9:30 uur ⅓M: 9:45 ¼M: 10:15 m. Keulen
Week 41 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag 5 okt	Herstelloop 45 min
	Dinsdag 6 okt	Herstelloop 45 min
	Woensdag 7 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Donderdag 8 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Zaterdag 10 okt	Rondje bos 7km
	Zondag 11 okt	Rondje bos 7km Marathon Brugge+Eindhoven

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 42 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren 	Maandag 12 okt	DL1 10' – Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3'
	Dinsdag 13 okt	DL1 10' – Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3'
	Woensdag 14 okt	2km DL1 – Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3'
	Donderdag 15 okt	2km DL1 – Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3'
	Zaterdag 17 okt	Wisseltempi: 10km, elke 2km ander tempo
	Zondag 18 okt	Wisseltempi: 10km, elke 2km ander tempo 10 van AVR m. A'dam + A'werpen
Week 43 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand' 	Maandag 19 okt	DL1 – Interval: 5 x 1km Hp:4'
	Dinsdag 20 okt	DL1 – Interval: 5 x 1km Hp:4'
	Woensdag 21 okt	DL1 – Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag 22 okt	DL1 – Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Zaterdag 24 okt	Bosloop
	Zondag 25 okt	Bosloop Etten-Leur
Week 44 <i>oefening vd week:</i> staande crunch 	Maandag 26 okt	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' – DL1
	Dinsdag 27 okt	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' – DL1
	Woensdag 28 okt	Baantraining
	Donderdag 29 okt	Duurtempi lang: 2 x 3 km Hp: 3'
	Zaterdag 31 okt	Piramide interval kort: (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag 1 nov	Piramide interval kort: (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1' Start 9u00 (winterper.)
Week 45 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges 	Maandag 3 nov	Wisseltempi: 5 x 5' Hp: 3'
	Dinsdag 3 nov	Wisseltempi: 5 x 5' Hp: 3'
	Woensdag 4 nov	Baantraining
	Donderdag 5 nov	Piramide Interval: 2 x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5'
	Zaterdag 7 nov	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' + trail **
	Zondag 8 nov	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
Week 46 <i>oefening vd week:</i> squat 	Maandag 9 nov	Climaxloop: 4 x 1 km Hp: 3'
	Dinsdag 10 nov	Climaxloop: 4 x 1 km Hp: 3'
	Woensdag 11 nov	Baantraining
	Donderdag 12 nov	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Zaterdag 14 nov	Heuveltraining bos
	Zondag 15 nov	Heuveltraining bos Zevenheuvelenloop/ Antwerp Urban Trail

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 <i>oefening vd week:</i> staande crunch 	Maandag 3 aug	-
	Dinsdag 4 aug	DL1 12' - Interval: 6 x 1' / 4 x 2' Hp: 3' Sp: 3' - DL1 uitlopen
	Woensdag 5 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 6 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 8 aug	Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie)
	Zondag 9 aug	Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie)
Week 33 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges 	Maandag 10 aug	-
	Dinsdag 11 aug	Vaartspel bos: 3x 10' Hp: 3'
	Woensdag 12 aug	DL1 12' - Piramide: 2 x (1' - 2' - 3' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1 uitlopen
	Donderdag 13 aug	DL1 12' - Piramide: 2 x (1' - 2' - 3' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1 uitlopen
	Zaterdag 15 aug	Duurloop 1: 40' (10 km: + 10')
	Zondag 16 aug	Duurloop 1: 40' (10 km: + 10')
Week 34 <i>oefening vd week:</i> squat 	Maandag 17 aug	-
	Dinsdag 18 aug	Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp 3' Sp: 3' Hoevense Polderloop
	Woensdag 19 aug	DL1 10' - Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' - DL1 uitlopen
	Donderdag 20 aug	DL1 10' - Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' - DL1 uitlopen
	Zaterdag 22 aug	Wisseltempi bos: 4 x 5' Hp: 3'
	Zondag 23 aug	Wisseltempi bos: 4 x 5' Hp: 3'
Week 35 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock 	Maandag 24 aug	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 25 aug	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Woensdag 26 aug	Duurtempi: 5 x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
	Donderdag 27 aug	Duurtempi: 5 x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
	Zaterdag 29 aug	DL1 10' - Wisseltempi : 4 x 1,5 km Hp : 3' - DL1 uitlopen Cheltenhamrun. Stampersgat
	Zondag 30 aug	DL1 10' - Wisseltempi : 4 x 1,5 km Hp : 3' - DL1 uitlopen
Week 36 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren 	Maandag 31 aug	-
	Dinsdag 1 sept	Climaxloopjes: 3 x 1,5 km Hp: 4'
	Woensdag 2 sept	Piramide: 2 x (2' - 3' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 5'
	Donderdag 3 sept	Piramide: 2 x (2' - 3' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 5'
	Zaterdag 5 sept	Duurloop 1: 40' (10 km: + 20') + trail **
	Zondag 6 sept	Duurloop 1: 40' (10 km: + 20')

***) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	



Week 37 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag	7 sept	-
	Dinsdag	8 sept	Piramide: 2 x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag	9 sept	Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Donderdag	10 sept	Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag	12 sept	Testloop: Watermolenbeekpad heen (2,5 km *) in eigen tempo
	Zondag	13 sept	Quikrun 5 km (10:00u) – Geen trainingen
			*(10km: heen en weer)
Week 38 oefening vd week: staande crunch 	Maandag	14 sept	-
	Dinsdag	15 sept	1km DL1 – Interval lang: 4 x 4' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	16 sept	Duurtempi kort: 1 x 8' / 1 x 10' / 1 x 12' Hp 3' Sp: 3'
	Donderdag	17 sept	Duurtempi kort: 1 x 8' / 1 x 10' / 1 x 12' Hp 3' Sp: 3'
	Zaterdag	19 sept	DL1 10' - Wisseltempi: 3 x 2,5 km Hp : 3' - DL1 uitlopen
	Zondag	20 sept	DL1 10' - Wisseltempi: 3 x 2,5 km Hp : 3' - DL1 uitlopen Dam tot Damloop
Week 39 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag	21 sept	-
	Dinsdag	22 sept	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 4'
	Woensdag	23 sept	Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3'
	Donderdag	24 sept	Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag	26 sept	Duurloop 1: 40' (10 km: + 30')
	Zondag	27 sept	Duurloop 1: 40' (10 km: + 30') Ten Miles, mar. Berlijn
Week 40 oefening vd week: squat 	Maandag	28 sept	-
	Dinsdag	29 sept	Duurtempi: 4 x 6' Hp: 3
	Woensdag	30 sept	Herstelduurloop: 2 x 15' Hp: 5'
	Donderdag	1 okt	Herstelduurloop: 2 x 15' Hp: 5'
	Zaterdag	3 okt	Rustdag – geen trainingen + trail ** Kustmarathon
	Zondag	4 okt	Halve Marathon – start ½M: 9:30 uur ⅓M: 9:45 ¼M: 10:15 m. Keulen
Week 41 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag	5 okt	-
	Dinsdag	6 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag	7 okt	Interval lang: 3 x 1½ km Hp: 5'
	Donderdag	8 okt	Interval lang: 3 x 1½ km Hp: 5'
	Zaterdag	10 okt	Rondje Bos
	Zondag	11 okt	Rondje Bos Marathon Brugge+Eindhoven

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/ +0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	



Week 42 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag	12 okt	-
	Dinsdag	13 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	14 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Donderdag	15 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Zaterdag	17 okt	Duurloop 1: 40'
	Zondag	18 okt	Duurloop 1: 40' <i>10 van AVR, Rucphen Marathon A'dam+Antwerpen</i>
Week 43 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag	19 okt	-
	Dinsdag	20 okt	Duurloop 1: 4 x 1km Hp:4'
	Woensdag	21 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Donderdag	22 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Zaterdag	24 okt	Bosloop
	Zondag	25 okt	Bosloop <i>Etten-Leur</i>
Week 44 oefening vd week: staande crunch 	Maandag	26 okt	-
	Dinsdag	27 okt	Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag	28 okt	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	29 okt	Duurtempi lang: 3 x 1,5 km Hp: 4'
	Zaterdag	31 okt	Piramide interval kort: (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	1 nov	Piramide Interval kort: (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1' <i>Start 9u00 (winterper.)</i>
Week 45 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag	2 nov	-
	Dinsdag	3 nov	Wisseltempi: 3 x 5'
	Woensdag	4 nov	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	5 nov	Piramide Interval: 2 x (2'- 3'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 5'
	Zaterdag	7 nov	Duurtempi: 5 x ½km Hp: 3' + trail **
	Zondag	8 nov	Duurtempi: 5 x ½km Hp: 3'
Week 46 oefening vd week: squat 	Maandag	9 nov	-
	Dinsdag	10 nov	Climaxloop: 3 x 1 km Hp: 5'
	Woensdag	11 nov	<i>Baantraining</i>
	Donderdag	12 nov	Duurtempi kort: 1 x 8' / 1 x 10' / 1 x 12' Hp 3' Sp: 3'
	Zaterdag	14 nov	Heuveltraining bos
	Zondag	15 nov	Heuveltraining bos <i>Zevenheuvelenloop/ Antwerp Urban Trail</i>

**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	