

Trainingsschema A/B - Recreatiegroepen HALVE MARATHON
Etten - Leur 30 oktober 2016

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 1 aug	Duurtempi: 5 x 1 km Hp: 4'
	Dinsdag 2 aug	Duurtempi: 5 x 1 km Hp: 4'
	Woensdag 3 aug	15' DL1 Piramide 4 x (1' - 1½' - 1½' - 1') Hp: 2' Sp: 4' 15' DL1
	Donderdag 4 aug	15' DL1 Piramide 4 x (1' - 1½' - 1½' - 1') Hp: 2' Sp: 4' 15' DL1
	Zaterdag 6 aug	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
	Zondag 7 aug	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
Week 32	Maandag 8 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 9 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Woensdag 10 aug	10' DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Donderdag 11 aug	Duurloop: 30' DL1 30' DL2
	Zaterdag 13 aug	Duurloop: 30' DL1 30' DL2
	Zondag 14 aug	10' DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
Week 33	Maandag 15 aug	Climaxloop 3 x 3 km Hp: 3'
	Dinsdag 16 aug	Climaxloop 3 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 17 aug	Duurtempi: 1 - 2 - 1 - 2 km Hp: 3'
	Donderdag 18 aug	Duurtempi: 1 - 2 - 1 - 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 20 aug	Duurloop 1 90' minuten
	Zondag 21 aug	Duurloop 1 90' minuten
Week 34	Maandag 22 aug	Gele rondje in DL2 tempo
	Dinsdag 23 aug	Gele rondje in DL2 tempo <i>(Polderloop Hoeven)</i>
	Woensdag 24 aug	Climaxloop 2 x 3 km 1 x 4 km Hp: 3'
	Donderdag 25 aug	Climaxloop 2 x 3 km 1 x 4 km Hp: 3'
	Zaterdag 27 aug	Interval lang: rondje Everlandwegje
	Zondag 28 aug	Interval lang: rondje Everlandwegje
Week 35	Maandag 29 aug	10' DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Dinsdag 30 aug	10' DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Woensdag 21 aug	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Donderdag 1 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 3 sept	Watermolenbeekpad: 2 x in wedstrijdtempo Hp: 8'
	Zondag 4 sept	Watermolenbeekpad: 2 x in wedstrijdtempo Hp: 8'
Week 36	Maandag 5 sept	Wisseltempi 10 km met elke 2 km ander tempo
	Dinsdag 6 sept	Wisseltempi 10 km met elke 2 km ander tempo
	Woensdag 7 sept	2 x Blauwe rondje bos 2 ^e keer eigen tempo
	Donderdag 8 sept	2 x Blauwe rondje bos 2 ^e keer eigen tempo
	Zaterdag 10 sept	Duurloop 1 90' minuten (+ 10')
	Zondag 11 sept	Duurloop 1 90' minuten (+ 10')
Week 37	Maandag 12 sept	Duurtempi: 2 - 3 - 2 km Hp: 3
	Dinsdag 13 sept	Duurtempi: 2 - 3 - 2 km Hp: 3'
	Woensdag 14 sept	10' DL1 Piramide: 2x (1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Donderdag 15 sept	Duurloop: 20' DL1 30' DL2 10' DL3
	Zaterdag 17 sept	Duurloop: 20' DL1 30' DL2 10' DL3
	Zondag 18 sept	10' DL1 Piramide: 2x (1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1

Trainingsprogramma A/B - Recreatiegroepen HM Etten - Leur 2016

Week 38	Maandag 19 sept	Vaartspel bos 45'
	Dinsdag 20 sept	Vaartspel bos 45'
	Woensdag 21 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Donderdag 22 sept	Wisseltempo: 12 km met elke 3 km ander tempo
	Zaterdag 24 sept	Wisseltempo: 12 km met elke 3 km ander tempo
	Zondag 25 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
Week 39	Maandag 26 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 20' DL3
	Dinsdag 27 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 20' DL3
	Woensdag 28 sept	8' DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Donderdag 29 sept	8' DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Zaterdag 1 okt	Duurloop 1 90' minuten (+ 20')
	Zondag 2 okt	Duurloop 1 90' minuten (+ 20')
Week 40	Maandag 3 okt	Climaxloop 65'
	Dinsdag 4 okt	Climaxloop 65'
	Woensdag 5 okt	Duurtempo: 3 - 2 - 3 km Hp: 3'
	Donderdag 6 okt	Duurtempo: 3 - 2 - 3 km Hp: 3'
	Zaterdag 8 okt	Wisseltempo 16 km met elke 4 km ander tempo
	Zondag 9 okt	Wisseltempo 16 km met elke 4 km ander tempo
Week 41	Maandag 10 okt	8' DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 2' / 4 x 3' Hp:2' Sp:3' 8' DL1
	Dinsdag 11 okt	8' DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 2' / 4 x 3' Hp:2' Sp:3' 8' DL1
	Woensdag 12 okt	Vaartspel 60'
	Donderdag 13 okt	Interval lang: rondje viaduct Zegge
	Zaterdag 15 okt	Interval lang: rondje viaduct Zegge
	Zondag 16 okt	Vaartspel 60'
Week 42	Maandag 17 okt	Climaxloop 70'
	Dinsdag 18 okt	Climaxloop 70'
	Woensdag 19 okt	8' DL1 Piramide: 2x (2'-3'-4'-5'-4'-3'-2') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Donderdag 20 okt	8' DL1 Piramide: 2x (2'-3'-4'-5'-4'-3'-2') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Zaterdag 22 okt	Duurloop 1 90' minuten (+ 30')
	Zondag 23 okt	Duurloop 1 90' minuten (+ 30')
Week 43	Maandag 24 okt	Duurloop 1 25' + Duurloop 2 25' Hp: 5'
	Dinsdag 25 okt	Duurloop 1 25' + Duurloop 2 25' Hp: 5'
	Woensdag 26 okt	Duurtempo: 5 x 1 km Hp: 4'
	Donderdag 27 okt	Duurtempo: 5 x 1 km Hp: 4'
	Zaterdag 29 okt	Wisseltempo 5 x 12' Hp: 3'
	Zondag 30 okt	Halve Marathon (Start 14.00 uur) Wisseltempo 5 x 12' Hp: 3'

Te lopen kilometer tempo duurlopen:

A - groep

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
5.45 km	5.30 km	5.15 km	5.00 km	4.45 km

B - groep

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
6.15 km	6.00 km	5.45 km	5.30 km	5.15 km

Trainingschema C/D – Recreatiegroepen

10 km Etten-Leur 30 oktober 2016

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 1 aug	10' DL1 Duurtempi: 4 x 1 km Hp: 4' 10' DL 1
	Dinsdag 2 aug	10' DL1 Duurtempi: 4 x 1 km Hp: 4' 10' DL 1
	Woensdag 3 aug	15' DL1 Piramide 4 x (1' – 1½' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 4' 15' DL1
	Donderdag 4 aug	15' DL1 Piramide 4 x (1' – 1½' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 4' 15' DL1
	Zaterdag 6 aug	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
	Zondag 7 aug	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
Week 32	Maandag 8 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 9 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Woensdag 10 aug	Duurloop: 25' DL1 20' DL2
	Donderdag 11 aug	Duurloop: 25' DL1 20' DL2
	Zaterdag 13 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Zondag 14 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
Week 33	Maandag 15 aug	Climaxloop 3 x 2 km Hp: 3'
	Dinsdag 16 aug	Climaxloop 3 x 2 km Hp: 3'
	Woensdag 17 aug	Duurtempi: 1 – 2 – 1 – 2 km Hp: 3'
	Donderdag 18 aug	Duurtempi: 1 – 2 – 1 – 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 20 aug	Duurloop 1 70' minuten
	Zondag 21 aug	Duurloop 1 70' minuten
Week 34	Maandag 22 aug	Rode rondje bos in DL2 tempo
	Dinsdag 23 aug	Rode rondje bos in DL2 tempo <i>(Polderloop Hoeven)</i>
	Woensdag 24 aug	Climaxloop 2 x 2 km 1 x 3 km Hp: 3'
	Donderdag 25 aug	Climaxloop 2 x 2 km 1 x 3 km Hp: 3'
	Zaterdag 27 aug	Interval lang: rondje Nispen
	Zondag 28 aug	Interval lang: rondje Nispen
Week 35	Maandag 29 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Dinsdag 30 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Woensdag 21 aug	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Donderdag 1 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 3 sept	Rozevendreef 2 x in wedstrijdtempo Hp: 8'
	Zondag 4 sept	Rozevendreef: 2 x in wedstrijdtempo Hp: 8'
Week 36	Maandag 5 sept	Wisseltempi 8 km met elke km ander tempo
	Dinsdag 6 sept	Wisseltempi 8 km met elke km ander tempo
	Woensdag 7 sept	Gele rondje bos
	Donderdag 8 sept	Gele rondje bos
	Zaterdag 10 sept	Duurloop 1 70' minuten (+ 10')
	Zondag 11 sept	Duurloop 1 70' minuten (+ 10')
Week 37	Maandag 12 sept	Duurtempi: 1 – 2 – 3 km Hp: 3
	Dinsdag 13 sept	Duurtempi: 1 – 2 – 3 km Hp: 3'
	Woensdag 14 sept	10' DL1 Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Donderdag 15 sept	10' DL1 Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Zaterdag 17 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 10' DL3
	Zondag 18 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 10' DL3

Trainingsprogramma C/D – Recreatiegroepen 10 km Etten – Leur

Week 38	Maandag 19 sept	Vaartspel bos 35'
	Dinsdag 20 sept	Vaartspel bos 35'
	Woensdag 21 sept	Wisseltempi: 10 km met elke 2 km ander tempo
	Donderdag 22 sept	Wisseltempi: 10 km met elke 2 km ander tempo
	Zaterdag 24 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Zondag 25 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
Week 39	Maandag 26 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 20' DL 3
	Dinsdag 27 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 20' DL 3
	Woensdag 28 sept	8' DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Donderdag 29 sep	8' DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Zaterdag 1 okt	Duurloop 1 70' minuten (+ 20')
	Zondag 2 okt	Duurloop 1 70' minuten (+ 20')
Week 40	Maandag 3 okt	Climaxloop 40'
	Dinsdag 4 okt	Climaxloop 40'
	Woensdag 5 okt	Duurtempi: 2 – 3 – 2 km Hp: 4'
	Donderdag 6 okt	Duurtempi: 2 – 3 – 2 km Hp: 4'
	Zaterdag 8 okt	Wisseltempi 10 km met elke km ander tempo
	Zondag 9 okt	Wisseltempi 10 km met elke km ander tempo
Week 41	Maandag 10 okt	8' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp:2' Sp:3' 8' DL1
	Dinsdag 11 okt	8' DL1 Interval: 3 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp:2' Sp:3' 8' DL1
	Woensdag 12 okt	Interval lang: rondje Tolberg
	Donderdag 13 okt	Interval lang: rondje Tolberg
	Zaterdag 15 okt	Vaartspel bos 45'
	Zondag 16 okt	Vaartspel bos 45'
Week 42	Maandag 17 okt	Climaxloop 50'
	Dinsdag 18 okt	Climaxloop 50'
	Woensdag 19 okt	8' DL1 Piramide: 2x (2'-3'-4'-4'-3'-2') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Donderdag 20 okt	8' DL1 Piramide: 2x (2'-3'-4'-4'-3'-2') Hp: 2' Sp: 5' 8' DL1
	Zaterdag 22 okt	Duurloop 1 70' minuten (+ 30')
	Zondag 23 okt	Duurloop 1 70' minuten (+ 30')
Week 43	Maandag 24 okt	Duurloop 1 25' + Duurloop 2 15' Hp: 5'
	Dinsdag 25 okt	Duurloop 1 25' + Duurloop 2 15' Hp: 5'
	Woensdag 26 okt	Duurtempi: 4 x 1 km Hp: 4'
	Donderdag 27 okt	Duurtempi: 4 x 1 km Hp: 4'
	Zaterdag 29 okt	Wisseltempi 5 x 10' Hp: 4'
	Zondag 30 okt	10 km Etten – Leur (Start 11.30 uur) Wisseltempi 5 x 10' Hp: 4'

Te lopen kilometer tempi duurlopen:

C - groep

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
6.45 km	6.30 km	6.15 km	6.00 km	5.45 km

D - groep

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
7.15 km	7.00 km	6.45 km	6.30 km	6.15 km

Trainingsprogramma E – Recreatiegroep
5 / 10 km Etten – Leur 30 oktober 2016

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 1 aug	15' DL1 Duurtempi: 3 x 1 km Hp: 4' 10' DL 1
	Dinsdag 2 aug	15' DL1 Duurtempi: 3 x 1 km Hp: 4' 10' DL 1
	Woensdag 3 aug	15' DL1 Piramide 3 x (1' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Donderdag 4 aug	15' DL1 Piramide 3 x (1' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Zaterdag 6 aug	Wisseltempi: 6 km met elke 2 km ander tempo
	Zondag 7 aug	Wisseltempi: 6 km met elke 2 km ander tempo
Week 32	Maandag 8 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 9 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Woensdag 10 aug	Duurloop: 20' DL1 15' DL2
	Donderdag 11 aug	Duurloop: 20' DL1 15' DL2
	Zaterdag 13 aug	10' DL1 Interval: 2 x 1' / 2 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Zondag 14 aug	10' DL1 Interval: 2 x 1' / 2 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
Week 33	Maandag 15 aug	Climaxloop 2 x 2 km Hp: 5'
	Dinsdag 16 aug	Climaxloop 2 x 2 km Hp: 5'
	Woensdag 17 aug	Duurtempi: 1 – 2 – 1 km Hp: 5'
	Donderdag 18 aug	Duurtempi: 1 – 2 – 1 km Hp: 5'
	Zaterdag 20 aug	Duurloop 1 45' minuten
	Zondag 21 aug	Duurloop 1 45' minuten
Week 34	Maandag 22 aug	Blauwe rondje bos in DL2 tempo
	Dinsdag 23 aug	Blauwe rondje bos in DL2 tempo <i>(Polderloop Hoeven)</i>
	Woensdag 24 aug	Climaxloop 1 x 2 km 1 x 3 km Hp: 5'
	Donderdag 25 aug	Climaxloop 1 x 2 km 1 x 3 km Hp: 5'
	Zaterdag 27 aug	Interval lang: Watermolenbeekpad
	Zondag 28 aug	Interval lang: Watermolenbeekpad
Week 35	Maandag 29 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 2 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Dinsdag 30 aug	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 2 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 10' DL1
	Woensdag 21 aug	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Donderdag 1 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 3 sept	Passenberg 2 x 2 ^e keer in wedstrijdtempo Hp: 8'
	Zondag 4 sept	Passenberg 2 x 2 ^e keer in wedstrijdtempo Hp: 8'
Week 36	Maandag 5 sept	Wisseltempi 6 km met elke km ander tempo
	Dinsdag 6 sept	Wisseltempi 6 km met elke km ander tempo
	Woensdag 7 sept	Vaartspel bos 20'
	Donderdag 8 sept	Vaartspel bos 20'
	Zaterdag 10 sept	Duurloop 1 45' minuten (+ 5')
	Zondag 11 sept	Duurloop 1 45' minuten (+ 5')
Week 37	Maandag 12 sept	Duurtempi: 2 – 1 – 2 km Hp: 3
	Dinsdag 13 sept	Duurtempi: 2 – 1 – 2 km Hp: 3'
	Woensdag 14 sept	15' DL1 Piramide: 1'-2'-3'-2'-1' Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Donderdag 15 sept	15' DL1 Piramide: 1'-2'-3'-2'-1' Hp: 2' Sp: 4' 10' DL1
	Zaterdag 17 sept	Duurloop: 20' DL1 15' DL2 5' DL3
	Zondag 18 sept	Duurloop: 20' DL1 15' DL2 5' DL3

Trainingsschema E – Recreatiegroep 5/10 km Etten – Leur

Week 38	Maandag 19 sept	Vaartspel bos 25'
	Dinsdag 20 sept	Vaartspel bos 25'
	Woensdag 21 sept	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
	Donderdag 22 sept	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
	Zaterdag 24 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Zondag 25 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
Week 39	Maandag 26 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 10' DL 3
	Dinsdag 27 sept	Duurloop: 20' DL1 20' DL2 10' DL 3
	Woensdag 28 sept	15' DL1 Piramide: 1'-2'-3'-3'-2'-1' Hp: 2' 10' DL1
	Donderdag 29 sep	15' DL1 Piramide: 1'-2'-3'-3'-2'-1' Hp: 2' 10' DL1
	Zaterdag 1 okt	Duurloop 1 45' minuten (+ 10')
	Zondag 2 okt	Duurloop 1 45' minuten (+ 10')
Week 40	Maandag 3 okt	Climaxloop 35'
	Dinsdag 4 okt	Climaxloop 35'
	Woensdag 5 okt	Duurtempi: 1 – 2 – 3 km Hp: 5'
	Donderdag 6 okt	Duurtempi: 1 – 2 – 3 km Hp: 5'
	Zaterdag 8 okt	Wisseltempi 8 km met elke km ander tempo
	Zondag 9 okt	Wisseltempi 8 km met elke km ander tempo
Week 41	Maandag 10 okt	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 2 x 2' / 2 x 3' Hp:2' Sp:3' 10' DL1
	Dinsdag 11 okt	10' DL1 Interval: 3 x 1' / 2 x 2' / 2 x 3' Hp:2' Sp:3' 10' DL1
	Woensdag 12 okt	Interval lang: rondje Langdonk
	Donderdag 13 okt	Interval lang: rondje Langdonk
	Zaterdag 15 okt	Vaartspel bos 30'
	Zondag 16 okt	Vaartspel bos 30'
Week 42	Maandag 17 okt	Climaxloop 40'
	Dinsdag 18 okt	Climaxloop 40'
	Woensdag 19 okt	15' DL1 Piramide: 2'-3'-4'-3'-2' Hp: 2' 10' DL1
	Donderdag 20 okt	15' DL1 Piramide: 2'-3'-4'-3'-2' Hp: 2' 10' DL1
	Zaterdag 22 okt	Duurloop 1 45' minuten (+ 15')
	Zondag 23 okt	Duurloop 1 45' minuten (+ 15')
Week 43	Maandag 24 okt	Duurloop 1 20' + Duurloop 2 15' Hp: 5'
	Dinsdag 25 okt	Duurloop 1 20' + Duurloop 2 15' Hp: 5'
	Woensdag 26 okt	Duurtempi: 3 x 1 km Hp: 4'
	Donderdag 27 okt	Duurtempi: 3 x 1 km Hp: 4'
	Zaterdag 29 okt	Wisseltempi 5 x 8' Hp: 4'
	Zondag 30 okt	10 km Etten – Leur (Start 11.30 uur) Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3'
		5 km Etten – Leur (Start 10.45 uur)

Te lopen kilometer tempi duurlopen:

E - groep

***Herstelduurloop
8.00 km***

***Duurloop 1
7.45 km***

***Duurloop 2
7.30 km***

***Duurloop 3
7.15 km***

***Tempoduurloop
7.00 km***