

Trainingsschema AB – Recreatiegroep
Halve Marathon Roosendaal Zondag 25 juni 2017

| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|-------------|----------------------------|---|
| Week 14 | Maandag 3 april | Wisseltempi : 8 km : elke 2 km wisselen van tempo |
| | Dinsdag 4 april | Wisseltempi : 8 km : elke 2 km wisselen van tempo |
| | Woensdag 5 april | Interval: 5 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 2' |
| | Donderdag 6 april | Interval: 5 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 2' |
| | Zaterdag 8 april | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 22 km</i> |
| | Zondag 9 april | Duurloop: 12 km DL1 |
| | | |
| Week 15 | Maandag 10 april | Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 4' |
| | Dinsdag 11 april | Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 4' |
| | Woensdag 12 april | Duurtempi 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Donderdag 13 april | Duurtempi 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 15 april | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 33 km</i> |
| | Zondag 16 april | 1^e Paasdag geen trainingen |
| | | |
| Week 16 | Ma 17 april 08.30 u | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 18 april | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 |
| | Woensdag 19 april | Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3' |
| | Donderdag 20 april | Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 22 april | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 23 km</i> |
| | Zondag 23 april | Duurloop: 12 km (9 km DL1 + 3 km DL2) (HM + 2 km DL1) |
| | | |
| Week 17 | Maandag 24 april | Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 5' |
| | Dinsdag 25 april | Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 5' |
| | Woensdag 26 april | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 |
| | Donderdag 27 april | Koningsdag geen trainingen |
| | Zaterdag 29 april | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 35 km</i> |
| | Zondag 30 april | Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo |
| | | |
| Week 18 | Maandag 1 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 2 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 3 mei | Climaxloopjes: 3 x 3km Hp: 3' |
| | Donderdag 4 mei | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 6 mei | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 18 km</i> |
| | Zondag 7 mei | Duurloop: 12 km (6 km DL1 + 6 km DL2) (HM + 4 km DL1) |
| | | |
| Week 19 | Maandag 8 mei | Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 4' |
| | Dinsdag 9 mei | Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 4' |
| | Woensdag 10 mei | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Donderdag 11 mei | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Zaterdag 13 mei | <i>Duurlooptraining marathon Leiden: 12 km</i> |
| | Zondag 14 mei | Gele rondje bos |
| | | |
| Week 20 | Ma 15 mei A4D ! | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Di 16 mei A4D ! | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Woe17 mei A4D ! | Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Do 18 mei A4D ! | Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 20 mei | <i>Rustdag (zondag 21 mei Marathon Leiden)</i> |
| | Zondag 21 mei | Duurloop: 12 km (3 km DL1 + 9 km DL2) (HM + 6 km DL1) |
| | | |

Trainingsschema AB – Recreatiegroep
Halve Marathon Roosendaal Zondag 25 juni 2017

| <i>Week</i> | <i>Datum</i> | <i>Trainingsinhoud</i> |
|-------------|--------------------------|---|
| Week 21 | Maandag 22 mei | Heuveltraining: 2 x 14' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 23 mei | Heuveltraining: 2 x 14' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 24 mei | Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo |
| | Do 25 mei 08.30 u | Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo |
| | Zaterdag 27 mei | Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3' |
| | Zondag 28 mei | Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3' |
| Week 22 | Maandag 29 mei | Interval: 10 x 1' Hp 1' + 8 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Dinsdag 30 mei | Interval: 10 x 1' Hp 1' + 8 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Woensdag 31 mei | Duurtempi: 5 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 |
| | Donderdag 1 juni | Duurtempi: 5 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 |
| | Zaterdag 3 juni | Duurloop: 12 km DL2 (HM + 6 km DL1) |
| | Zondag 4 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen |
| Week 23 | Ma 5 juni 08.30 u | Duurloop: 12 km DL2 (HM + 6 km DL1) |
| | Dinsdag 6 juni | Heuvel- / los zandtraining Rucphense heide |
| | Woensdag 7 juni | Piramide: 2'- 4'- 6'- 6'- 4'- 2' Hp: 3' |
| | Donderdag 8 juni | Piramide: 2'- 4'- 6'- 6'- 4'- 2' Hp: 3' |
| | Zaterdag 10 juni | Duurloop: 12 km (4 km DL1 + 4 km DL2 + 4 km DL3) (HM + 8 km DL1) |
| | Zondag 11 juni | Duurloop: 12 km (4 km DL1 + 4 km DL2 + 4 km DL3) (HM + 8 km DL1) |
| Week 24 | Maandag 12 juni | Vaartspel bos: 3 x 20' Hp: 3 |
| | Dinsdag 13 juni | Vaartspel bos: 3 x 20' Hp: 3' |
| | Woensdag 14 juni | Wisseltempi : 15 km : elke 5 km wisselen van tempo |
| | Donderdag 15 juni | Wisseltempi : 15 km : elke 5 km wisselen van tempo |
| | Zaterdag 17 juni | Lus Hm 2 x: 1 ^e keer in DL2 2 ^e keer wedstrijdtempo |
| | Zondag 18 juni | Lus Hm 2 x: 1 ^e keer in DL2 2 ^e keer wedstrijdtempo |
| Week 25 | Maandag 19 juni | Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Dinsdag 20 juni | Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Woensdag 21 juni | Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5' |
| | Donderdag 22 juni | Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5' |
| | Zaterdag 24 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 25 juni | Halve Marathon start 16.30 uur |

Te lopen km - tempi bij duurlopen:

A – groep (wedstrijdtempo 4.30 km)

| | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <i>Herstelduurloop</i> | <i>Duurloop 1</i> | <i>Duurloop 2</i> | <i>Duurloop 3</i> | <i>Tempoduurloop</i> |
| <i>5.45 km</i> | <i>5.30 km</i> | <i>5.15 km</i> | <i>5.00 km</i> | <i>4.45 km</i> |

B – groep (wedstrijdtempo 5.00 km)

| | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <i>Herstelduurloop</i> | <i>Duurloop 1</i> | <i>Duurloop 2</i> | <i>Duurloop 3</i> | <i>Tempoduurloop</i> |
| <i>6.15 km</i> | <i>6.00 km</i> | <i>5.45 km</i> | <i>5.30 km</i> | <i>5.15 km</i> |

Trainingsprogramma CD - Recreatiegroep
10 km Roosendaal Zondag 26 juni 2017

| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|-------------|----------------------------|---|
| Week 14 | Maandag 3 april | Wisseltempi : 6 km : elke 2 km ander tempo Hp : 3' |
| | Dinsdag 4 april | Wisseltempi : 6 km : elke 2 km ander tempo Hp : 3' |
| | Woensdag 5 april | Interval: 5 x 1' Hp: 1' 2 x 2' Hp: 2' 1 x 3' Hp: 2' Sp: 2' |
| | Donderdag 6 april | Interval: 5 x 1' Hp: 1' 2 x 2' Hp: 2' 1 x 3' Hp: 2' Sp: 2' |
| | Zaterdag 8 april | Duurloop: 10 km DL1 |
| | Zondag 9 april | Duurloop: 10 km DL1 |
| Week 15 | Maandag 10 april | Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 4' |
| | Dinsdag 11 april | Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 4' |
| | Woensdag 12 april | Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Donderdag 13 april | Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 15 april | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) |
| | Zondag 16 april | 1^e Paasdag geen trainingen |
| Week 16 | Ma 17 april 08.30 u | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 18 april | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3 |
| | Woensdag 19 april | Climaxloopjes: 4 x 1½ km Hp: 3' |
| | Donderdag 20 april | Climaxloopjes: 4 x 1½ km Hp: 3' |
| | Zaterdag 22 april | Duurloop: 10 km (8 km DL1 + 2 km DL2) (HM + 2 km DL1) |
| | Zondag 23 april | Duurloop: 10 km (8 km DL1 + 2 km DL2) (HM + 2 km DL1) |
| Week 17 | Maandag 24 april | Interval: 4 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 5' |
| | Dinsdag 25 april | Interval: 4 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 5' |
| | Woensdag 26 april | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 |
| | Donderdag 27 april | Koningsdag geen trainingen |
| | Zaterdag 29 april | Wisseltempi : 8 km : elke 2 km ander tempo Hp : 3' |
| | Zondag 30 april | Wisseltempi : 8 km : elke 2 km ander tempo Hp : 3' |
| Week 18 | Maandag 1 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 2 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 3 mei | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| | Donderdag 4 mei | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 6 mei | Duurloop: 10 km (6 km DL1 + 4 km DL2) (HM + 4 km DL1) |
| | Zondag 7 mei | Duurloop: 10 km (6 km DL1 + 4 km DL2) (HM + 4 km DL1) |
| Week 19 | Maandag 8 mei | Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 4' |
| | Dinsdag 9 mei | Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 4' |
| | Woensdag 10 mei | Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 6' / 1 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Donderdag 11 mei | Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 6' / 1 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Zaterdag 13 mei | Rode rondje bos |
| | Zondag 14 mei | Rode rondje bos |
| Week 20 | Ma 15 mei A4D ! | Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Di 16 mei A4D ! | Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Woe17 mei A4D ! | Piramide: 2 x (1'-3'-5'-3'-1') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Do 18 mei A4D ! | Piramide: 2 x (1'-3'-5'-3'-3') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 20 mei | Duurloop: 10 km (4 km DL1 + 6 km DL2) (HM + 6 km DL1) |
| | Zondag 21 mei | Duurloop: 10 km (4 km DL1 + 6 km DL2) (HM + 6 km DL1) |

Trainingsschema CD - Recreatiegroep
10 km Roosendaal Zondag 25 juni 2017

| <i>Week</i> | <i>Datum</i> | <i>Trainingsinhoud</i> |
|-------------|--------------------------|---|
| Week 21 | Maandag 22 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 23 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 24 mei | Wisseltempi : 9 km : elke 3 km ander tempo Hp : 3 |
| | Do 25 mei 08.30 u | Wisseltempi : 9 km : elke 3 km ander tempo' Hp : 3' |
| | Zaterdag 27 mei | Climaxloopjes: 3 x 2½ km Hp: 3' |
| | Zondag 28 mei | Climaxloopjes: 3 x 2½ km Hp: 3' |
| Week 22 | Maandag 29 mei | Interval: 8 x 1' Hp 1' + 6 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Dinsdag 30 mei | Interval: 8 x 1' Hp 1' + 6 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Woensdag 31 mei | Duurtempi: 4 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Donderdag 1 juni | Duurtempi: 4 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 3 juni | Duurloop: 10 km (2 km DL1 + 8 km DL2) (HM + 8 km DL1) |
| | Zondag 4 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen |
| Week 23 | Ma 5 juni 08.30 u | Duurloop: 10 km (2 km DL1 + 8 km DL2) (HM + 8 km DL1) |
| | Dinsdag 6 juni | Heuvel- / los zandtraining Rucphense heide |
| | Woensdag 7 juni | Piramide: 2'- 4'- 6'- 6'- 4'- 2' Hp: 3' |
| | Donderdag 8 juni | Piramide: 2'- 4'- 6'- 6'- 4'- 4' Hp: 3' |
| | Zaterdag 10 juni | Duurloop: 10 km DL2 (HM + 10 km DL1) |
| | Zondag 11 juni | Duurloop: 10 km DL2 (HM + 10 km DL1) |
| Week 24 | Maandag 12 juni | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 |
| | Dinsdag 13 juni | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3' |
| | Woensdag 14 juni | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp : 3' |
| | Donderdag 15 juni | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp : 3' |
| | Zaterdag 17 juni | Lus Hm 1 x in wedstrijdtempo |
| | Zondag 18 juni | Lus Hm 2 x in wedstrijdtempo |
| Week 25 | Maandag 19 juni | Duurtempi: 4 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Dinsdag 20 juni | Duurtempi: 4 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Woensdag 21 juni | Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5' |
| | Donderdag 22 juni | Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5' |
| | Zaterdag 24 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 25 juni | 10 km start 16.30 uur |
| | | |
| | | |
| | | |

Te lopen km – tempi bij duurlopen :

C – groep (wedstrijdtempo 5.30 km)

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| <i>Herstelduurloop</i> | <i>Tempo 1</i> | <i>Tempo 2</i> | <i>Tempo 3</i> | <i>Tempoduurloop</i> |
| <i>6.45 km</i> | <i>6.30 km</i> | <i>6.15 km</i> | <i>6.00 km</i> | <i>5.45 km</i> |

D – groep (wedstrijdtempo 6.00 km)

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| <i>Herstelduurloop</i> | <i>Tempo 1</i> | <i>Tempo 2</i> | <i>Tempo 3</i> | <i>Tempoduurloop</i> |
| <i>7.15 km</i> | <i>7.00 km</i> | <i>6.45 km</i> | <i>6.30 km</i> | <i>6.15 km</i> |

Trainingsschema E - Recreatiegroep

10 km 4 Engelse mijl Roosendaal Zondag 25 juni 2017

| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|-------------|----------------------------|---|
| Week 14 | Maandag 3 april | Wisseltempi : 4 x 1 km elke km ander tempo Hp : 3' |
| | Dinsdag 4 april | Wisseltempi : 4 x 1 km elke km ander tempo Hp : 3' |
| | Woensdag 5 april | Interval: 4 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Donderdag 6 april | Interval: 4 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Zaterdag 8 april | Duurloop: 2 x 3 km DL1 Hp: 3' |
| | Zondag 9 april | Duurloop: 2 x 3 km DL1 Hp: 3' |
| Week 15 | | |
| | Maandag 10 april | Piramide: 2 x (1' - 2' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Dinsdag 11 april | Piramide: 2 x (1' - 2' - 2' - 1') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Woensdag 12 april | Duurtempi 5 x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Donderdag 13 april | Duurtempi 5 x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 15 april | Heuveltraining: 2 x 6' (trainer kiest locatie) |
| | Zondag 16 april | 1^e Paasdag geen trainingen |
| Week 16 | | |
| | Ma 17 april 08.30 u | Heuveltraining: 2 x 6' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 18 april | Vaartspel bos: 3 x 10' Hp: 3 |
| | Woensdag 19 april | Climaxloopjes: 4 x 1 km Hp: 3' |
| | Donderdag 20 april | Climaxloopjes: 4 x 1 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 22 april | Duurloop: 6 km (5 km DL1 + 1 km DL2) |
| | Zondag 23 april | Duurloop: 6 km (5 km DL1 + 1 km DL2) |
| Week 17 | | |
| | Maandag 24 april | Interval: 3 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Sp: 5' |
| | Dinsdag 25 april | Interval: 3 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Sp: 5' |
| | Woensdag 26 april | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 4 |
| | Donderdag 27 april | Koningsdag geen trainingen |
| | Zaterdag 29 april | Wisseltempi : 4 x 1½ km : elke 1½ km wisselen van tempo Hp : 3' |
| | Zondag 30 april | Wisseltempi : 4 x 1½ km : elke 1½ km wisselen van tempo Hp : 3' |
| Week 18 | | |
| | Maandag 1 mei | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 2 mei | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 3 mei | Climaxloopjes: 3 x 1½ km Hp: 3' |
| | Donderdag 4 mei | Climaxloopjes: 3 x 1½ km Hp: 3' |
| | Zaterdag 6 mei | Duurloop: 7 km (5 km DL1 + 2 km DL2) |
| | Zondag 7 mei | Duurloop: 7 km (5 km DL1 + 2 km DL2) |
| Week 19 | | |
| | Maandag 8 mei | Piramide: 2 x (1' - 2' - 1' - 2' - 1') Hp : 3' Sp : 4' |
| | Dinsdag 9 mei | Piramide: 2 x (1' - 2' - 1' - 2' - 1') Hp : 3' Sp : 4' |
| | Woensdag 10 mei | Duurtempi kort: 3 x 4' Hp: 3' 2 x 5' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Donderdag 11 mei | Duurtempi kort: 3 x 4' Hp: 3' 2 x 5' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Zaterdag 13 mei | Blauwe rondje bos |
| | Zondag 14 mei | Blauwe rondje bos |
| Week 20 | | |
| | Ma 15 mei A4D ! | Duurtempi: 4 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Di 16 mei A4D ! | Duurtempi: 4 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Woe17 mei A4D ! | Piramide: 2 x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Do 18 mei A4D ! | Piramide: 2 x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 20 mei | Duurloop: 8 km (5 km DL1 + 3 km DL2) |
| | Zondag 21 mei | Duurloop: 8 km (5 km DL1 + 3 km DL2) |
| | | |
| | | |

Trainingsschema E - Recreatiegroep

10 km 4 Engelse mijl Roosendaal Zondag 25 juni 2017

| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|-------------|--------------------------|--|
| Week 21 | Maandag 22 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 23 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 24 mei | Wisseltempi : 4 x 2 km elke 2 km ander tempo Hp : 3 |
| | Do 25 mei 08.30 u | Wisseltempi : 4 x 2 km elke 2 km ander tempo Hp : 3' |
| | Zaterdag 27 mei | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| | Zondag 28 mei | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| Week 22 | Maandag 29 mei | Interval: 5 x 1' Hp 1' + 4 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Dinsdag 30 mei | Interval: 5 x 1' Hp 1' + 4 x 1,5' Hp 1,5' Sp: 5' |
| | Woensdag 31 mei | Duurtempi: 4 x 7' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Donderdag 1 juni | Duurtempi: 4 x 7' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 3 juni | Duurloop: 9 km (5 km DL1 + 4 km DL2) |
| | Zondag 4 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen |
| Week 23 | Ma 5 juni 08.30 u | Duurloop: 9 km (5 km DL1 + 4 km DL2) |
| | Dinsdag 6 juni | Heuvel- / los zandtraining Rucphense heide |
| | Woensdag 7 juni | Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Donderdag 8 juni | Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Zaterdag 10 juni | Duurloop: 10 km DL1 |
| | Zondag 11 juni | Duurloop: 10 km DL1 |
| Week 24 | Maandag 12 juni | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3' |
| | Dinsdag 13 juni | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3' |
| | Woensdag 14 juni | Climaxloopjes: 3 x 2½ km Hp : 3' |
| | Donderdag 15 juni | Climaxloopjes: 3 x 2½ km Hp : 3' |
| | Zaterdag 17 juni | 2 x T-huis – begin lus: heen DL1, terug wedstrijdtempo |
| | Zondag 18 juni | 2 x T-huis – begin lus: heen DL1, terug wedstrijdtempo |
| Week 25 | Maandag 19 juni | Duurtempi: 4 x 8' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 |
| | Dinsdag 20 juni | Duurtempi: 4 x 8' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 |
| | Woensdag 21 juni | Herstelduurloop 2 x 15' Hp: 5' |
| | Donderdag 22 juni | Herstelduurloop 2 x 15' Hp: 5' |
| | Zaterdag 24 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 25 juni | 4 EM start 15.15 uur 10 km start 16.30 uur |
| | | |
| | | |
| | | |

Te lopen km – tempi bij duurlopen :

E – groep

***Herstelduurloop
7.45 km***

***Tempo 1
7.30 km***

***Tempo 2
7.15 km***

***Tempo 3
7.00 km***

***Tempoduurloop
6.45 km***