

Trainingschema AB – Recreatiegroep
Halve Marathon Roosendaal Zondag 26 juni 2022

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Maandag 4 april	Herstelduurloop 2 x 30' Hp : 3'
	Dinsdag 5 april	Herstelduurloop 2 x 30' Hp : 3'
	Woensdag 6 april	Wisseltempi : 4 x 2 km Hp : 3'
	Donderdag 7 april	Wisseltempi : 4 x 2 km Hp : 3'
	Zaterdag 9 april	Duurloop: 12 km (8 km DL1 + 3 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 2 km DL1)
	Zondag 10 april	Duurloop: 12 km (8 km DL1 + 3 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 2 km DL1)
Week 15	Maandag 11 april	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3'
	Dinsdag 12 april	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3'
	Woensdag 13 april	Duurtempi 6 x 6' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Donderdag 14 april	Duurtempi 6 x 6' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Zaterdag 16 april	Bosloop 6 km Tempo: DI 1
	Zondag 17 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 16	Ma 18 april 08.30 u	Bosloop 6 km Tempo: DI 1
	Dinsdag 19 april	Vaartspel Trainer vult in
	Woensdag 20 april	Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 21 april	Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag 23 april	Climaxloopjes: 1 - 2 - 1 - 2 - 1 km Hp: 3'
	Zondag 25 april	Climaxloopjes: 1 - 2 - 1 - 2 - 1 km Hp: 3'
Week 17	Maandag 26 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 3 x 2 km Hp : 3'
	Dinsdag 27 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 3 x 2 km Hp : 3'
	Woensdag 28 april	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 april	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 30 april	Duurloop: 12 km (6 km DL1 + 4 km DL2 + 2 km DL3) (HM + 4 km DL1)
	Zondag 1 mei	Duurloop: 12 km (6 km DL1 + 4 km DL2 + 2 km DL3) (HM + 4 km DL1)
Week 18	Maandag 2 mei	Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Dinsdag 3 mei	Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Woensdag 4 mei	Interval: 5 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3'
	Donderdag 5 mei	Interval: 5 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3'
	Zaterdag 7 mei	Bosloop 7 km Tempo: DI 1
	Zondag 8 mei	Bosloop 7 km Tempo: DI 1
Week 19	Maandag 9 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Dinsdag 10 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Woensdag 11 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Donderdag 12 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 14 mei	Wisseltempi : 2 x 2 km 2 x 3 km Hp : 3'
	Zondag 15 mei	Wisseltempi : 2 x 2 km 2 x 3 km Hp : 3'
Week 20	Ma 16 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Di 17 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Woe18 mei A4D !	Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3'
	Do 19 mei A4D !	Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 21 mei	Duurloop: 12 km (5 km DL1 + 4 km DL2 + 3 km DL3) (HM + 6 km DL1)
	Zondag 22 mei	Duurloop: 12 km (5 km DL1 + 4 km DL2 + 3 km DL3) (HM + 6 km DL1)

Trainingsprogramma AB – Recreatiegroep
Halve Marathon Roosendaal Zondag 26 juni 2022

<i>Week</i>	<i>Datum</i>	<i>Trainingsinhoud</i>
Week 21	Maandag 23 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 3'
	Dinsdag 24 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 3'
	Woensdag 25 mei	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Do 26 mei 08.30 u	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Zaterdag 28 mei	Bosloop 8 km Tempo: DI 1
	Zondag 29 mei	Bosloop 8 km Tempo: DI 1
Week 22	Maandag 30 mei	Heuveltraining 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 31 mei	Heuveltraining 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Woensdag 1 juni	Piramide: 3 x (1'- 3'- 2'- 3'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Donderdag 2 juni	Piramide: 3 x (1'- 3'- 2'- 3'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Zaterdag 4 juni	Duurloop: 12 km (4 km DL1 + 4 km DL2 + 4 km DL3) (HM + 8 km DL1)
	Zondag 5 juni	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 23	Ma 6 juni 08.30 u	Duurloop: 12 km (4 km DL1 + 4 km DL2 + 4 km DL3) (HM + 8 km DL1)
	Dinsdag 7 juni	Duurtempi kort: 5 x 4' 4 x 5' Hp: 3'
	Woensdag 8 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Donderdag 9 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Zaterdag 11 juni	Bosloop 9 km Tempo DI 1
	Zondag 12 juni	Bosloop 9 km Tempo DI 1
Week 24	Maandag 13 juni	Wisseltempi : 4 x 3 km Hp : 3'
	Dinsdag 14 juni	Wisseltempi : 4 x 3 km Hp : 3'
	Woensdag 15 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3'
	Donderdag 16 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3'
	Zaterdag 18 juni	Duurtempi: 4 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
	Zondag 19 juni	Duurtempi: 4 x 12' Hp: 2' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
Week 25	Maandag 20 juni	Piramide: 5 x (1'- 2'- 1') Hp: 2' Sp: 3'
	Dinsdag 21 juni	Piramide: 5 x (1'- 2'- 1') Hp: 2' Sp: 3'
	Woensdag 22 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Donderdag 23 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Zaterdag 25 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 26 juni	Halve Marathon start 15.30 uur

Te lopen km - tempi bij duurlopen:

A – groep (wedstrijdtempo 4.30 km)

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 (wedstrijdtempo 5.00 km)

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

Trainingschema CD - Recreatiegroep
10 km Roosendaal Zondag 26 juni 2022

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Maandag 4 april	Herstelduurloop 2 x 25' Hp : 3'
	Dinsdag 5 april	Herstelduurloop 2 x 25' Hp : 3'
	Woensdag 6 april	Wisseltempi : 3 x 2 km Hp : 3'
	Donderdag 7 april	Wisseltempi : 3 x 2 km Hp : 3'
	Zaterdag 9 april	Duurloop: 10 km (7 km DL1 + 2 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 2 km DL1)
	Zondag 10 april	Duurloop: 10 km (7 km DL1 + 2 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 2 km DL1)
Week 15	Maandag 11 april	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 3 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3'
	Dinsdag 12 april	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 3 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3'
	Woensdag 13 april	Duurtempi 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3
	Donderdag 14 april	Duurtempi 5 x 6' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3
	Zaterdag 16 april	Bosloop 4 km Tempo: DI 1
	Zondag 17 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 16	Ma 18 april 08.30 u	Bosloop 4 km Tempo: DI 1
	Dinsdag 19 april	Vaartspel Trainer vult in
	Woensdag 20 april	Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3'
	Donderdag 21 april	Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3'
	Zaterdag 23 april	Climaxloopjes: 1 - 2 - 1 - 2 km Hp: 3'
	Zondag 25 april	Climaxloopjes: 1 - 2 - 1 - 2 km Hp: 3'
Week 17	Maandag 26 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 2 x 2 km Hp : 3'
	Dinsdag 27 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 2 x 2 km Hp : 3'
	Woensdag 28 april	Heuveltraining 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 april	Heuveltraining 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 30 april	Duurloop: 10 km (6 km DL1 + 3 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 4 km DL1)
	Zondag 1 mei	Duurloop: 12 km (6 km DL1 + 3 km DL2 + 1 km DL3) (HM + 4 km DL1)
Week 18	Maandag 2 mei	Duurtempi 5 x 7' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Dinsdag 3 mei	Duurtempi 5 x 7' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Woensdag 4 mei	Interval: 5 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3'
	Donderdag 5 mei	Interval: 5 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3'
	Zaterdag 7 mei	Bosloop 5 km Tempo: DI 1
	Zondag 8 mei	Bosloop 5 km Tempo: DI 1
Week 19	Maandag 9 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Dinsdag 10 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Woensdag 11 mei	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Donderdag 12 mei	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 14 mei	Wisseltempi : 2 x 1 km 2 x 3 km Hp : 3'
	Zondag 15 mei	Wisseltempi : 2 x 1 km 2 x 3 km Hp : 3'
Week 20	Ma 16 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Di 17 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Woe18 mei A4D !	Climaxloopjes: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 km Hp: 3'
	Do 19 mei A4D !	Climaxloopjes: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 km Hp: 3
	Zaterdag 21 mei	Duurloop: 10 km (5 km DL1 + 3 km DL2 + 2 km DL3) (HM + 6 km DL1)
	Zondag 22 mei	Duurloop: 10 km (5 km DL1 + 3 km DL2 + 2 km DL3) (HM + 6 km DL1)

Trainingsschema CD - Recreatiegroep
10 km Roosendaal Zondag 26 juni 2022

<i>Week</i>	<i>Datum</i>	<i>Trainingsinhoud</i>
Week 21	Maandag 23 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 3 x 3' Hp: 3'
	Dinsdag 24 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 3 x 3' Hp: 3'
	Woensdag 25 mei	Duurtempi: 5 x 8' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1
	Do 26 mei 08.30 u	Duurtempi: 5 x 8' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1
	Zaterdag 28 mei	Bosloop 6 km Tempo: DI 1
	Zondag 29 mei	Bosloop 6 km Tempo: DI 1
Week 22	Maandag 30 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 31 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Woensdag 1 juni	Piramide: 3 x (1'- 3'- 2'- 3'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Donderdag 2 juni	Piramide: 3 x (1'- 3'- 2'- 3'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Zaterdag 4 juni	Duurloop: 10 km (4 km DL1 + 3 km DL2 + 3 km DL3) (HM + 8 km DL1)
	Zondag 5 juni	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 23	Ma 6 juni 08.30 u	Duurloop: 10 km (4 km DL1 + 3 km DL2 + 3 km DL3) (HM + 8 km DL1)
	Dinsdag 7 juni	Duurtempi kort: 5 x 3' 4 x 4' Hp: 3'
	Woensdag 8 juni	Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3'
	Donderdag 9 juni	Climaxloopjes: 4 x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 11 juni	Bosloop 7 km Tempo DI 1
	Zondag 12 juni	Bosloop 7 km Tempo DI 1
Week 24	Maandag 13 juni	Wisseltempi : 2 x 2 km 2 x 3 km Hp : 3'
	Dinsdag 14 juni	Wisseltempi : 2 x 2 km 2 x 3 km Hp : 3'
	Woensdag 15 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 4 x 3' Hp: 3'
	Donderdag 16 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 4 x 3' Hp: 3'
	Zaterdag 18 juni	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 – 3
	Zondag 19 juni	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 1 – 3
Week 25	Maandag 20 juni	Piramide: 5 x (1'- 2'- 1') Hp: 3' Sp: 3'
	Dinsdag 21 juni	Piramide: 5 x (1'- 2'- 1') Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 22 juni	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Donderdag 23 juni	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Zaterdag 25 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 26 juni	10 km start 15.30 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>
6.45 km	6.30 km	6.15 km	6.00 km	5.45 km

D – groep (wedstrijdtempo 6.00 km)

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

Trainingschema E - Recreatiegroep

5 km 10 km Roosendaal Zondag 26 juni 2022

<i>Week</i>	<i>Datum</i>	<i>Trainingsinhoud</i>
Week 14	Maandag 4 april	Herstelduurloop 3 x 15' Hp : 4'
	Dinsdag 5 april	Herstelduurloop 3 x 15' Hp : 4'
	Woensdag 6 april	Wisseltempi : 4 x 1 km Hp : 4'
	Donderdag 7 april	Wisseltempi : 4 x 1 km Hp : 4'
	Zaterdag 9 april	Duurloop: 2 x 15' Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 10 april	Duurloop: 2 x 15'' Hp: 4' Tempo DI1
Week 15	Maandag 11 april	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 3 x 2' Hp: 4' 1 x 3' Hp: 4'
	Dinsdag 12 april	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 3 x 2' Hp: 4' 1 x 3' Hp: 4'
	Woensdag 13 april	Duurtempi 4 x 5' Hp: 4' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1
	Donderdag 14 april	Duurtempi 4 x 5' Hp: 4' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1
	Zaterdag 16 april	Bosloop 3 km Hp: 4' Tempo DI 1
	Zondag 17 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 16	Ma 18 april 08.30 u	Bosloop 3 km Hp: 4' Tempo DI 1
	Dinsdag 19 april	Vaartspel Trainer vult in
	Woensdag 20 april	Piramide: 3x (1'-2'-1') Hp: 4' Sp: 4'
	Donderdag 21 april	Piramide: 3x (1'-2'-1') Hp: 4' Sp: 4'
	Zaterdag 23 april	Climaxloopjes: 3 x 1 km Hp: 4'
	Zondag 25 april	Climaxloopjes: 3 x 1 km Hp 4'
Week 17	Maandag 26 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 1 x 2 km Hp : 4'
	Dinsdag 27 april	Wisseltempi : 3 x 1 km 1 x 2 km Hp : 4'
	Woensdag 28 april	Heuveltraining 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Donderdag 29 april	Heuveltraining 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 30 april	Duurloop: 20' 15' Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 1 mei	Duurloop: 20' 15'' Hp: 4' Tempo DI1
Week 18	Maandag 2 mei	Duurtempi 4 x 6' Hp: 4' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Dinsdag 3 mei	Duurtempi 4 x 6' Hp: 4' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Woensdag 4 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 3 x 2' Hp: 4' 2 x 3' Hp: 4' ,
	Donderdag 5 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 3 x 2' Hp: 4' 2 x 3' Hp: 4'
	Zaterdag 7 mei	Bosloop 2 x 2 km Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 8 mei	Bosloop 2 x 2 km Hp: 4' Tempo DI1
Week 19	Maandag 9 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 2'- 1') Hp : 4' Sp : 4'
	Dinsdag 10 mei	Piramide: 3 x (1'- 2'- 2'- 1') Hp : 4' Sp : 4'
	Woensdag 11 mei	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Donderdag 12 mei	Heuveltraining 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 14 mei	Wisseltempi : 2 x 1 km 2 x 2 km Hp : 4'
	Zondag 15 mei	Wisseltempi : 2 x 1 km 2 x 2 km Hp : 4'
Week 20	Ma 16 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Di 17 mei A4D !	Vaartspel Trainer vult in
	Woe18 mei A4D !	Climaxloopjes: 3 x 1,5 km Hp: 4'
	Do 19 mei A4D !	Climaxloopjes: 3 x 1,5 km Hp: 4
	Zaterdag 21 mei	Duurloop: 2x 20' Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 22 mei	Duurloop: 2x 20' Hp: 4' Tempo DI1

Trainingschema E - Recreatiegroep

5 km 10 km Roosendaal Zondag 26 juni 2022

<i>Week</i>	<i>Datum</i>	<i>Trainingsinhoud</i>
Week 21	Maandag 23 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 4 x 2' Hp: 4' 3 x 3' Hp: 4'
	Dinsdag 24 mei	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 4 x 2' Hp: 4' 3 x 3' Hp: 4'
	Woensdag 25 mei	Duurtempi: 4 x 7' Hp: 4' Tempi: 1 – 2 – 2 – 1
	Do 26 mei 08.30 u	Duurtempi: 4 x 7' Hp: 4' Tempi: 1 – 2 – 2 – 1
	Zaterdag 28 mei	Bosloop 2 x 2,5 km Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 29 mei	Bosloop 2 x 2,5 km Hp: 4' Tempo DI1
Week 22	Maandag 30 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 31 mei	Heuveltraining 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Woensdag 1 juni	Piramide: 3 x (1'- 2'- 1'- 2'- 1') Hp : 4' Sp : 4'
	Donderdag 2 juni	Piramide: 3 x (1'- 2'- 1'- 2'- 1') Hp : 4' Sp : 4'
	Zaterdag 4 juni	Duurloop: 25' 20' Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 5 juni	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 23	Ma 6 juni 08.30 u	Duurloop: 25' 20' Hp: 4' Tempo DI1
	Dinsdag 7 juni	Duurtempi kort: 4 x 2' 2 x 3' Hp: 4'
	Woensdag 8 juni	Climaxloopjes: 2 x 1 km 2 x 1,5 km Hp: 4
	Donderdag 9 juni	Climaxloopjes: 2 x 1 km 2 x 1,5 km Hp: 4
	Zaterdag 11 juni	Bosloop 3 km 2 km Hp: 4' Tempo DI1
	Zondag 12 juni	Bosloop 3 km 2 km Hp: 4' Tempo DI1
Week 24	Maandag 13 juni	Wisseltempi : 2 x 2 km 1 x 3 km Hp : 4'
	Dinsdag 14 juni	Wisseltempi : 2 x 2 km 1 x 3 km Hp : 4'
	Woensdag 15 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 4 x 2' Hp: 4' 4 x 3' Hp: 4'
	Donderdag 16 juni	Interval: 4 x 1' Hp: 4' 4 x 2' Hp: 4' 4 x 3' Hp: 4'
	Zaterdag 18 juni	Duurtempi: 4 x 8' Hp: 4' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2
	Zondag 19 juni	Duurtempi: 4 x 8' Hp: 4' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2
Week 25	Maandag 20 juni	Piramide: 4 x (1'- 2'- 1') Hp: 4' Sp: 4'
	Dinsdag 21 juni	Piramide: 4 x (1'- 2'- 1') Hp: 4' Sp: 4'
	Woensdag 22 juni	Herstelduurloop 2 x 12' Hp: 5'
	Donderdag 23 juni	Herstelduurloop 2 x 12' Hp: 5'
	Zaterdag 25 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 26 juni	5 km Start uur 10 km Start 15.30 uur

Te lopen km – tempi bij duurlopen :

E – groep

**Herstelduurloop
8.30 km**

**Tempo 1
8.15 km**

**Tempo 2
8.00 km**

**Tempo 3
7.45 km**

**Tempoduurloop
7.30 km**