

training s-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (langzame duurloop) in Z1 (in u:mm) overslaan mag!	woensdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4	donderdag (rustdag)	vrijdag (rustdag)	zaterdag wissel tempo blokloop in Z1 / Z2 (in u:mm)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					<i>Thuis</i>	<i>Gezamenlijke training AP</i>			<i>Thuis</i>	<i>Thuis</i>
1	38	19-sep	25-sep		00:55	baantraining			0:40. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:10
2	39	26-sep	02-okt		01:00	baantraining			0:40. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:15
3	40	03-okt	09-okt		00:45	baantraining			0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:00
4	41	10-okt	16-okt		00:50	baantraining			0:30. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:10
5	42	17-okt	23-okt		00:55	baantraining			0:30. Z1 + 0:30 Z2 + 0:05 Z1	01:20
6	43	24-okt	30-okt		01:00	baantraining			0:35. Z1 + 0:35 Z2 + 0:05 Z1	01:35
7	44	31-okt	06-nov		00:55	baantraining			0:15. Z1 + 0:15 Z2 + 0:15 Z1	01:40
8	45	07-nov	13-nov		01:05	baantraining			0:15. Z1 + 0:20 Z2 + 0:15 Z1	01:45
9	46	14-nov	20-nov		01:10	baantraining			0:20. Z1 + 0:25 Z2 + 0:20 Z1	01:50
10	47	21-nov	27-nov		01:15	baantraining			0:25. Z1 + 0:25 Z2 + 0:25 Z1	02:00
11	48	28-nov	04-dec		00:50	baantraining			0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:30
12	49	05-dec	11-dec		00:45	baantraining			0:20. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:00
	50	12-dec	18-dec		5 tot 10 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in	baantraining			WEDSTRIJD	HL 00:30

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- Z1 Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hiagen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
- Z2 Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
- Z3 Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
- Z4 Snelle intervaltrainingstempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hiagen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
- WT Wedstrijdtempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
- DP Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden. Deze kleur staat voor zware trainingsweek