

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