

training s-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (gezamenlijke training) tempo Z3 / Z4	woensdag (rustdag)	donderdag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)	vrijdag (rustdag)	zaterdag wissel tempo blokloop in Z1 / Z2 (in u:mm)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					Gezamenlijke training AP		Thuis		Thuis	Thuis
1	30	21-jul	27-jul		Montfoort training		00:45		0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:00
2	31	28-jul	03-aug		Montfoort training		00:50		0:30. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:10
3	32	04-aug	10-aug		Montfoort training		00:55		0:30. Z1 + 0:30 Z2 + 0:05 Z1	01:20
4	33	11-aug	17-aug		Montfoort training		01:00		0:35. Z1 + 0:35 Z2 + 0:05 Z1	01:35
5	34	18-aug	24-aug		Montfoort training		00:55		0:15. Z1 + 0:15 Z2 + 0:15 Z1	01:40
6	35	25-aug	31-aug		Montfoort training		01:05		0:15. Z1 + 0:20 Z2 + 0:15 Z1	01:45
7	36	01-sep	07-sep		Montfoort training		01:10		0:20. Z1 + 0:25 Z2 + 0:20 Z1	01:50
8	37	08-sep	14-sep		Montfoort training		01:15		0:25. Z1 + 0:25 Z2 + 0:25 Z1	02:00
9	38	15-sep	21-sep		Montfoort training		00:50		0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1	01:30
10	39	22-sep	28-sep		Montfoort training		00:45		0:20. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1	01:00
11	40	29-sep	05-okt		Montfoort training		5 tot 10 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in wedstrijdtempo + 5 tot 10 min.			WEDSTRIJD

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