

training s-week	kalend er- week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (langzame duurloop) in Z1 (in u:mm) overslaan mag!	woensdag (rustdag)	donderdag wissel tempo blokloop in Z1 / Z2 (in u:mm)	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 Sportcentrum</i>	<i>Thuis</i>
1	30	21-jul	27-jul		00:45		0:40. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1		training	01:00
2	31	28-jul	03-aug		00:50		0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1		training	01:10
3	32	04-aug	10-aug		00:55		0:30. Z1 + 0:20 Z2 + 0:05 Z1		training	01:20
4	33	11-aug	17-aug		01:00		0:30. Z1 + 0:30 Z2 + 0:05 Z1		training	01:35
5	34	18-aug	24-aug		00:55		0:35. Z1 + 0:35 Z2 + 0:05 Z1		training	01:40
6	35	25-aug	31-aug		01:05		0:15. Z1 + 0:15 Z2 + 0:15 Z1		training	01:45
7	36	01-sep	07-sep		01:10		0:15. Z1 + 0:20 Z2 + 0:15 Z1		training	01:50
8	37	08-sep	14-sep		01:15		0:20. Z1 + 0:25 Z2 + 0:20 Z1		training	02:00
9	38	15-sep	21-sep		00:50		0:25. Z1 + 0:25 Z2 + 0:25 Z1		training	01:30
10	39	22-sep	28-sep		00:45		0:30. Z1 + 0:15 Z2 + 0:05 Z1		training	01:00
11	40	29-sep	05-okt		5 tot 10 min. rustig warmlopen + 5		rustdag			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 hiïgen, 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 hiïgen. 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