

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag (korte tempo's)	donderdag (rustdag)	vrijdag (tempoloop)	zaterdag (eventueel duurloop van zondag)	zondag (rustdag)
						<i>Thuis of AP training Z0 = rustig inlopen</i>		<i>Thuis Z0 = rustig inlopen</i>		<i>Thuis witte regel met 2 wandelpauzes 2 minuten</i>
						<i>WT = hardloop tempo waarbij je niet buiten adem komt</i>		<i>Z1 = hardloop tempo waarbij je niet buiten adem komt</i>		<i>groene regel met 2 wandelpauzes 2 minuten</i>
1	29	13-jul	19-jul			1 KM Z0/ 1(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		3 KM
2	30	20-jul	26-jul			1 KM Z0/ 1(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		3 KM
3	31	27-jul	02-aug			1 KM Z0/ 1(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		3 KM
4	32	03-aug	09-aug			1 KM Z0/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/2 KM Z1/1 KM Z0		3 KM
5	33	10-aug	16-aug			1 KM Z1/ 1(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		3 KM
6	34	17-aug	23-aug			1 KM Z1/ 1(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		4 KM
7	35	24-aug	30-aug			1 KM Z1/ 1(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z0		4 KM
8	36	31-aug	06-sep			1 KM Z1/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z0/1 KM Z1/1 KM Z2		4 KM
9	37	07-sep	13-sep			1KM Z1/ 1(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z1/1 KM Z2/1 KM Z0		4 KM
10	38	14-sep	20-sep			1 KM Z1/ 1(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z1/1 KM Z2/1 KM Z0		4 KM
11	39	21-sep	27-sep			1 KM Z1/ 1(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z1/1 KM Z2/1 KM Z0		4 KM
12	40	28-sep	04-okt			1 KM Z1/ 1(200-400-600-800-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z1/2 KM Z2/ 1 KM Z0		5 KM
13	41	05-okt	11-okt			1 KM Z1/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM Z0		1 KM Z1/1 KM Z2/1 KM Z0		3 KM
14	42	12-okt	18-okt			1 KM Z1/ 2(1000M WT)DP 4 min/ 1 KM Z0		1 KM Z1/1 KM Z2/1 KM Z0		3 KM
15	43	19-okt	25-okt			1 KM Z1/ 2(1000m WT) DP 4 min/ 1 KM Z0		3 KM Z0		5 KM

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 Snelheidsstraining-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 5 KM, tempo waarin je de wedstrijd - 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