

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</i>		<i>Thuis</i>		<i>Thuis of AP LLD-groep vertrek RDRA 8:30u</i>
0	23	06-jul	12-jul			1 KM Z1/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		1 KM ZO/2 KM Z1/1 KM ZO		6 KM
1	29	13-jul	19-jul			1 KM Z1/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		1 KM ZO/2 KM Z1/1 KM ZO		6 KM
2	30	20-jul	26-jul			1 KM Z1/ 3(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		1 KM ZO/2 KM Z1/1 KM ZO		6 KM
3	31	27-jul	02-aug			1 KM Z1/ 3(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		1 KM ZO/2 KM Z1/1 KM ZO		6 KM
4	32	03-aug	09-aug			1 KM Z1/ 4(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM ZO/2 KM Z1/1 KM ZO		7 KM
5	33	10-aug	16-aug			2 KM Z1/ 2(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/1 KM Z2/2 KM ZO		6 KM
6	34	17-aug	23-aug			2 KM Z1/ 3(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/1 KM Z2/2 KM ZO		7 KM
7	35	24-aug	30-aug			2 KM Z1/ 2(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/1 KM Z2/2 KM ZO		8 KM
8	36	31-aug	06-sep			2 KM Z1/ 4(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 2 KM ZO		3 KM Z1/2 KM Z2/2 KM ZO		9 KM
9	37	07-sep	13-sep			2 KM Z1/ 1(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/2 KM Z2/2 KM ZO		7 KM
10	38	14-sep	20-sep			2 KM Z1/ 2(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 2 KM ZO		2 KM Z1/2 KM Z2/2 KM ZO		8 KM
11	39	21-sep	27-sep			2 KM Z1/ 2(200-400-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/2 KM Z2/2 KM ZO		9 KM
12	40	28-sep	04-okt			2 KM Z1/ 1(200-400-600-800-600-400-200 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		3 KM Z1/3 KM Z2/ 2 KM ZO		10 KM
13	41	05-okt	11-okt			2 KM Z1/ 3(400-300-200-100 WT)DP 100/SP 200 / 1 KM ZO		2 KM Z1/2 KM Z2/ 2 KM ZO		6 KM
14	42	12-okt	18-okt			2 KM Z1/ 3(1500M WT)DP 4 min/ 1 KM ZO		2 KM Z1/2 KM Z2/ 2 KM ZO		7 KM
15	43	19-okt	25-okt			2 KM Z1/ 4(1000m WT) DP 4 min/ 1 KM ZO		5 KM ZO		10 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** 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 10 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