

	Week	van ma.	t/m zo.	TYPE WEEK	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag (korte tempo's)	donderdag (rustdag)	vrijdag (lange tempo's)	zaterdag eventueel duurloop van zondag	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					Thuis		Thuis		Thuis		Thuis
1	29	13/7	19/7				3 KM Z1/ 4(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 3 KM Z1		4 KM Z1in/ 4(1000M TM/ DP 400 M)4 KM Z1		15 KM
2	30	20/7	26/7				3 KM Z1/ 5(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 3 KM Z1		4 KM Z1/ 5(1000M TM/ DP 400 M)4 KM Z1		16 KM
3	31	27/7	02/8				3 KM Z1/ 6(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 3 KM Z1		4 KM Z1in/ 6(1000M TM/ DP 400 M)43 KM Z1		18 KM
4	32	03/8	09/8	zwarte week			3 KM Z1/ 5(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 3KM Z1		4 KM Z1in/ 8(1000M TM/ DP 400 M) 4 KM Z1		20 KM
5	33	10/8	16/8				3 KM Z1/ 5(400-300-200-100 T1/2M) DP 100/SP 200/ 3 KM Z1		4 KM Z1in/ 5(1000M TM/ DP 400 M) 4 KM Z1 uit		16 KM
6	34	17/8	24/8				3 KM Z1 in/ 5(400-300-200-100 T 1/2M) DP 100/SP200/ 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 6(1000 M TM/DP 400) 4 KM Z1 uit		18 KM
7	35	24/8	30/8				3 KM Z1 in/ 3(200-400-600-600-400-200)DP 100/SP 200/ 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 7(1000 M TM/DP 400) 4 KM Z1 uit		20 KM
8	36	31/8	6/9	zwarte week			3 KM Z1 in/ 6(400-300-200-100) DP 100/SP200/ 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 3(2000 M TM) DP 400)43 KM Z1 uit		22 KM
9	37	7/9	13/9				3 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200) DP100M/SP200M /3 KM Z0 uit		4KM Z1 in/ 5(1000M TM) DP 400 M) 4 KM Z1 uit		18 KM
10	38	14/9	20/9				3 KM Z1 in/ 3(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200/ 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 6(1000 M TM/DP 400) 4 KM Z1 uit		20 KM
11	39	21/9	27/9				3 KM Z1 in/ 3(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200) 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 4(2000 M TM/DP 400)4 KM Z1 uit		22 KM
12	40	28/9	4/10	zwarte week			3 KM Z1 in/ 2(200-400-600-800-800-600-400- 200) DP 100/SP 200) 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 3(3000 M TM) DP 400)43 KM Z1 uit		24 KM
13	41	5/10	11/10				3 KM Z1 in/ 5(400-300-200-100) DP 100/SP 200M 3 KM Z1 uit		4 KM Z1 in/ 6(1000 M TM) DP 400)43 KM Z1 uit		22 KM
14	42	12/10	18/10				3 KM. inlopen in Z1 + vervolgens (3 KM-2 KM-1 KM in TM) DP 4 min./ 3 KM Z1 uit		4KM Z1 in/ 4(400-300-200-100) DP100/SP200m/ 4 KM Z1 uit		20 KM
15	43	19/10	25/10				3 KM Z1 in/ 5(1000m TM) DP400m/ 3 KM Z1 uit		14KM Z1		18 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, tempo waarin je de wedstrijd - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
T1/2M/15/10/5KM)	Tempo waarin je -gelet op jouw streeftijd of PR- een ½M, 15KM/10KM/5KM zou willen afleggen/hebt afgelegd. Voorbeeld: korte interval:5(400-300-200-100m) loop je dus respectievelijk in ½ M/15K/10K/5K tempo en lange interval 2(200-400-600-800-800-600-400-200) in 10K/15K/1/2Men M tempo opwaarts en omgekeerd neerwaarts: Tm/1/2M/15K/10K/5K tempo.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
SP	Seriepauze na iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr.) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat achtereenvolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.
	Deze kleur staat voor een zware trainingsweek