

trainings-week	Week	van ma.	t/m zo.	TYPE WEEK	maandag	dinsdag (rustdag)	Woensdag (korte tempo's) DIY-training	donderdag (rustdag)	vrijdag (lange tempo's)	Zaterdag (rustdag)	zondag langzame duurloop in Z1 (in u:mm)
					Thuis		Thuis		Thuis		Thuis
1	1	4-1	10/1		2 KM Z0/ 3 KM Z1/ 2 KM Z0		2 KM Z1/ 3(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 3(1000M TM) DP 400 M / 2 KM Z1		'Wedstrijd 15 KM' 10 KM Z2/5 KM Z3/Z4
2	2	11/1	17/1		2 KM Z0/ 3 KM Z1/ 2 KM Z0		2KM Z1/ 3(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1/ 3(1000M TM) DP 400 M / 2 KM Z1		11 KM
3	3	18/1	24/1		4 KM Z0/ 4 KM Z1		2 KM Z1/ 4(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 3(1000M TM/) DP 400 M / 2 KM Z1		12 KM
4	4	25/1	31/1	zware week	5 KM Z1/ 75KM Z2		2 KM Z1/ 5(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 4(1000M TM) DP 400 M / 2 KM Z1		14 KM
5	5	1/2	7/2		3 KM Z1/ 3 KM Z2/ 3 KM Z1		2 KM Z1/ 5(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1in/ 3(1000M TM) DP 400 M / 2 KM Z1		12 KM
6	6	8/2	14/2		5 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1 in/ 5(400-300-200-100 T 10KM) DP 100/SP200/ 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(1000 M TM) DP 400 / 2 KM Z1		Wedstrijd 10 KM opdracht 5 KM Z2/ 5 KM Z3
7	7	15/2	21/2		5 KM Z1/ 6 KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(1000 M TM) DP 400 / 2 KM Z1		14 KM
8	8	22/2	28/2	zware week	4 KM Z1/ 4 KM Z2/ 4 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(400-300-200-100) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(2000 M TM) DP 400 / 2 KM Z1		15 KM
9	9	1/3	7/3		3 KM Z1/ 43KM Z2		2 KM Z1 in/ 1(200-400-600-600-400-200) DP 100M/SP 200M / 2 KM Z0		2 KM Z1 in/ 3(1000M TM) DP 400 M / 2 KM Z1		14 KM
10	10	8/3	14/3		4 KM Z1/ 4KM Z2		2 KM Z1 in/ 2(200-400-600-600-400-200) DP 100/SP 200/ 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(1000 M TM) DP 400 / 2 KM Z1		Wedstrijd 15 KM opdracht 10 KM Z2/5 KM Z3
11	11	15/3	21/3		5 KM Z1/ 5 KM Z2		2 KM Z1 in/ 1(200-400-600-800-800-600-400-200) DP 100/SP 200) 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 3(3000 M TM) DP 400 / 4 KM Z1		12 KM
12	12	22/3	28/3	zware week	6 KM Z1/ 6 KM Z2		2 KM Z1/ 10 (200 m-100m- WP 100m) 2 KM Z1		2 KM Z1 in/ 4(1000 M TM) DP 400 / 2 KM Z1		Testloop 10 KM
13	13	29/3	4/4		3 KM Z1/ 3 KM Z2		2 KM. inlopen in Z1 + vervolgens (3 KM-2 KM-1 KM in T1/2M) DP 4 min./ 2 km Z1		2 KM Z1 in/ 2(400-300-200-100) DP 100/SP 200m/ 2 KM Z1		rustdag
14	14	5/4	11/4		Halve Marathon		rustdag		rustdag		Herstelloop 8 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