

Trainingsschema AB – Recreatiegroep HM Roosendaal 25 juni 2023

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Maandag 3 april	DL1 10' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Dinsdag 4 april	DL1 10' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Woensdag 5 april	DL1 5' Wisseltempi 6 x 7' Hp : 3' DL1 5'
	Donderdag 6 april	DL1 5' Wisseltempi 6 x 7' Hp : 3' DL1 5'
	Zaterdag 8 april	Gele rondje bos Tempo: DL1
	Zondag 9 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 15	Ma10 april 08.30 u	2^e Paasdag DL1 10' Climaxloop 6 x 1 km Hp: 3' DL1: 10'
	Dinsdag 11 april	DL1 10' Climaxloop 6 x 1 km Hp: 3' DL1: 10'
	Woensdag 12 april	DL1 10' Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 6' / 1 x 8' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Donderdag 13 april	DL1 10' Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 6' / 1 x 8' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Zaterdag 15 april	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Zondag 16 april	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
Week 16	Maandag 17 april	DL1 10' Climaxloop 6 x 6' Hp: 3' DL1: 10'
	Dinsdag 18 april	DL1 10' Climaxloop 6 x 6' Hp: 3' DL1: 10'
	Woensdag 19 april	DL1 10' Interval: 6 x 1' 4 x 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1: 10'
	Donderdag 20 april	DL1 10' Interval: 6 x 1' 4 x 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1: 10'
	Zaterdag 22 april	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten
	Zondag 23 april	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten
Week 17	Maandag 24 april	DL1 5' Dtempo kort: 3x6' / 3x8' Tempo: DL1 / DL2 / DL3 Hp:3' DL1 5'
	Dinsdag 25 april	DL1 5' Dtempo kort: 3x6' / 3x8' Tempo: DL1 / DL2 / DL3 Hp:3' DL1 5'
	Woensdag 26 april	DL1 5' Piramide: 3 x (1'-2'-4'-2'-1') Hp:2' Sp: 3' DL1: 5'
	Donderdag 27 april	DL1 5' Piramide: 3 x (1'-2'-4'-2'-1') Hp:2' Sp: 3' DL1: 5'
	Zaterdag 29 april	DL1 5' W-tempo: 2km DL1/2km DL2/2km DL1/2km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'
	Zondag 30 april	DL1 5' W-tempo: 2km DL1/2km DL2/2km DL1/2km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'
Week 18	Maandag 1 mei	Vaartspel bos 2 x 20'
	Dinsdag 2 mei	Vaartspel bos 2 x 20'
	Woensdag 3 mei	Duurtempi lang: 2 x 12' / 2 x 15' Hp: 3' Sp: 4'
	Donderdag 4 mei	Duurtempi lang: 2 x 12' / 2 x 15' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 6 mei	Gele rondje bos Tempo : DL2
	Zondag 7 mei	Gele rondje bos Tempo : DL2
Week 19	Maandag 8 mei	DL1 5' Wisseltempi 5 x 10' Hp: 3' DL1: 5'
	Dinsdag 9 mei	DL1 5' Wisseltempi 5 x 10' Hp: 3' DL1: 5'
	Woensdag 10 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (1'- 3'- 5'- 3'- 1') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Donderdag 11 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (1'- 3'- 5'- 3'- 1') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Zaterdag 13 mei	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten (HM + 15')
	Zondag 14 mei	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten (HM + 15')
Week 20	Maandag 15 mei	DL1 5' Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp:3' Sp:3' DL1 5'
	Dinsdag 16 mei	DL1 5' Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp:3' Sp:3' DL1 5'
	Woensdag 17 mei	DL1 10' Climaxloop 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Do18 mei 08.30 u	Hemelvaartsdag DL1 10' Climaxloop 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Zaterdag 20 mei	DL1 5' W-tempo: 2km DL1/2km DL2/3km DL1/2km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'
	Zondag 21 mei	DL1 5' W-tempo: 2km DL1/2km DL2/3km DL1/2km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'

Trainingsschema AB – Recreatiegroep HM Roosendaal 25 juni 2023

Week 21	Ma 22 mei A4D	DL1 10' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Di 23 mei A4D	DL1 10' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Woe 24 mei A4D	Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x 10' / 2 x 12' Hp 2' Sp: 3'
	Do 25 mei A4D	Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x 10' / 2 x 12' Hp 2' Sp: 3'
	Zaterdag 27 mei	Blauwe rondje 2x: 2 ^e keer wedstrijdtempo
	Zondag 28 mei	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 22	Ma 29 mei 8.30 u	2^e Pinksterdag DL1 5' climaxloop 5 x 9' Hp: 3' DL1 5'
	Dinsdag 30 mei	Blauwe rondje 2x: 2 ^e keer wedstrijdtempo
	Woensdag 31 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Donderdag 1 juni	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Zaterdag 3 juni	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten (HM + 30')
	Zondag 4 juni	Duurloop 1: A 90 minuten B 80 minuten (HM + 30')
Week 23	Maandag 5 juni	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 3' Sp: 3'
	Dinsdag 6 juni	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 3' Sp: 3'
	Woensdag 7 juni	Wisseltempi: 4 x 15' tempi: DL1 / DL2 / DL3 / wedstrijdtempo Hp: 3'
	Donderdag 8 juni	Wisseltempi: 4 x 15' tempi: DL1 / DL2 / DL3 / wedstrijdtempo Hp: 3'
	Zaterdag 10 juni	Heuveltraining: 2 x 20' (trainer kiest locatie)
	Zondag 11 juni	Heuveltraining: 2 x 20' (trainer kiest locatie)
Week 24	Maandag 12 juni	Duurtempi lang: 12' / 14' / 16' / 18' Hp 3'
	Dinsdag 13 juni	Duurtempi lang: 12' / 14' / 16' / 18' Hp 3'
	Woensdag 14 juni	DL1 10' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Donderdag 15 juni	DL1 10' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Zaterdag 17 juni	Testloop 10 km
	Zondag 18 juni	Testloop 10 km
Week 25	Maandag 19 juni	Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: DL1 / DL1 / DL2 / DL1
	Dinsdag 20 juni	Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: DL1 / DL1 / DL2 / DL1
	Woensdag 21 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Donderdag 22 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Zaterdag 24 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 25 juni	Halve Marathon start 15.30 uur

Te lopen km - tempi bij duurlopen:

A – groep (wedstrijdtempo 4.30 km)

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
5.45 km	5.30 km	5.15 km	5.00 km	4.45 km

B – groep (wedstrijdtempo 5.00 km)

Herstelduurloop	Duurloop 1	Duurloop 2	Duurloop 3	Tempoduurloop
6.15 km	6.00 km	5.45 km	5.30 km	5.15 km

Trainingschema CD – Recreatiegroep 10 KM Roosendaal 25 juni 2023

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Maandag 3 april	DL1 15' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DL1 15'
	Dinsdag 4 april	DL1 15' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DL1 15'
	Woensdag 5 april	DL1 10' Wisseltempi 5 x 7' Hp : 3' DL1 10'
	Donderdag 6 april	DL1 10' Wisseltempi 5 x 7' Hp : 3' DL1 10'
	Zaterdag 8 april	Rondje bos 5 km
	Zondag 9 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 15	Ma10 april 08.30 u	2^e Paasdag DL1 10' Climaxloop 5 x 1 km Hp: 3' DL1: 10'
	Dinsdag 11 april	DL1 10' Climaxloop 5 x 1 km Hp: 3' DL1: 10'
	Woensdag 12 april	DL1 10' Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Donderdag 13 april	DL1 10' Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp: 2' Sp: 3' DL1 10'
	Zaterdag 15 april	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
	Zondag 16 april	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
Week 16	Maandag 17 april	DL1 10' Climaxloop 6 x 6' Hp: 3' DL1: 10'
	Dinsdag 18 april	DL1 10' Climaxloop 6 x 6' Hp: 3' DL1: 10'
	Woensdag 19 april	DL1 10' Interval: 6 x 1' 4 x 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1: 10'
	Donderdag 20 april	DL1 10' Interval: 6 x 1' 4 x 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1: 10'
	Zaterdag 22 april	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten
	Zondag 23 april	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten
Week 17	Maandag 24 april	DL1 10' Dtempi kort: 3x6' / 3x8' Tempi: DL1 / DL2 / DL3 Hp:3' DL1 10'
	Dinsdag 25 april	DL1 10' Dtempi kort: 3x6' / 3x8' Tempi: DL1 / DL2 / DL3 Hp:3' DL1 10'
	Woensdag 26 april	DL1 10' Piramide: 2 x (1'-2'-3'-2'-1') Hp:3' Sp: 3' DL1: 10'
	Donderdag 27 april	DL1 10' Piramide: 2 x (1'-2'-3'-2'-1') Hp:3' Sp: 3' DL1: 10'
	Zaterdag 29 april	DL1 10' W-tempi: 2km DL1/1km DL2/2km DL1/1km DL3 Hp 3' DL 10'
	Zondag 30 april	DL1 10' W-tempi: 2km DL1/1km DL2/2km DL1/1km DL3 Hp 3' DL 10'
Week 18	Maandag 1 mei	Vaartspel bos 2 x 20'
	Dinsdag 2 mei	Vaartspel bos 2 x 20'
	Woensdag 3 mei	DL1 8' Duurtempi lang: 2 x 10' / 2 x 12' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Donderdag 4 mei	DL1 8' Duurtempi lang: 2 x 10' / 2 x 12' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Zaterdag 6 mei	Rondje tankbaan bos (= 4 km)
	Zondag 7 mei	Rondje tankbaan bos (= 4 km)
Week 19	Maandag 8 mei	DL1 10' Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Dinsdag 9 mei	DL1 10' Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Woensdag 10 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 4'- 4'- 2') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 10'
	Donderdag 11 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 4'-4'- 2'') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 10'
	Zaterdag 13 mei	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten (HM + 15')
	Zondag 14 mei	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten (HM + 15')
Week 20	Maandag 15 mei	DL1 10' Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x10' Hp:3' Sp:3' DL1 10'
	Dinsdag 16 mei	DL1 10' Duurtempi midden: 2 x 8' / 2 x10' Hp:3' Sp:3' DL1 10'
	Woensdag 17 mei	DL1 10' Climaxloop 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Do18 mei 08.30 u	Hemelvaartsdag DL1 10' Climaxloop 5 x 8' Hp: 3' DL1: 10'
	Zaterdag 20 mei	DL1 5' W-tempi: 2km DL1/2km DL2/2km DL1/1km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'
	Zondag 21 mei	DL1 5' W-tempi: 2km DL1/2km DL2/2km DL1/1km DL3 Hp/Sp 3' DL 5'

Trainingsschema CD – Recreatiegroep 10 KM Roosendaal 25 juni 2023

Week 21	Ma 22 mei A4D	DL1 8' Interval: 5 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 8'
	Di 23 mei A4D	DL1 8' Interval: 5 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 8'
	Woe 24 mei A4D	DL1 8' Duurtempi midden: 3 x 8' / 3 x 12' Hp 2' Sp: 3' DL1 8'
	Do 25 mei A4D	DL1 8' Duurtempi midden: 3 x 8' / 3 x 12' Hp 2' Sp: 3' DL1 8'
	Zaterdag 27 mei	Blauwe rondje 2x: 2 ^e keer wedstrijdtempo
	Zondag 28 mei	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 22	Ma 29 mei 8.30 u	2^e Pinksterdag DL1 5' climaxloop 5 x 9' Hp: 3' DL1 5'
	Dinsdag 30 mei	Blauwe rondje 2x: 2 ^e keer wedstrijdtempo
	Woensdag 31 mei	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 4'- 2'- 4'- 2') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Donderdag 1 juni	DL1: 10' Piramide: 2 x (2'- 4'- 2'- 4'- 2') Hp: 2' Sp : 4' DL1 : 10'
	Zaterdag 3 juni	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten (HM + 30')
	Zondag 4 juni	Duurloop 1: C 70 minuten D 60 minuten (HM + 30')
Week 23	Maandag 5 juni	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' Sp: 3'
	Dinsdag 6 juni	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' Sp: 3'
	Woensdag 7 juni	Wisseltempi: 5 x 12' tempi: DL1 / DL2 / DL3 / wedstrijdtempo Hp: 3'
	Donderdag 8 juni	Wisseltempi: 5 x 12' tempi: DL1 / DL2 / DL3 / wedstrijdtempo Hp: 3'
	Zaterdag 10 juni	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Zondag 11 juni	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
Week 24	Maandag 12 juni	DL1 5' Duurtempi lang: 2 x 12' / 2 x 15' Hp: 3' Sp: 4' DL1 5'
	Dinsdag 13 juni	DL1 5' Duurtempi lang: 2 x 12' / 2 x 15' Hp: 3' Sp: 4' DL1 5'
	Woensdag 14 juni	DL1 8' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 8'
	Donderdag 15 juni	DL1 8' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3' DL1 8'
	Zaterdag 17 juni	Testloop 10 km
	Zondag 18 juni	Testloop 10 km
Week 25	Maandag 19 juni	Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: DL1 / DL1 / DL2 / DL1
	Dinsdag 20 juni	Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: DL1 / DL1 / DL2 / DL1
	Woensdag 21 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Donderdag 22 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Zaterdag 24 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 25 juni	10 KM start 15.30 uur

Te lopen km – tempi bij duurlopen :

C – groep (wedstrijdtempo 5.30 km)

Herstelduurloop	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempoduurloop
6.45 km	6.30 km	6.15 km	6.00 km	5.45 km

D – groep (wedstrijdtempo 6.00 km)

Herstelduurloop	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempoduurloop
7.15 km	7.00 km	6.45 km	6.30 km	6.15 km

Trainingsschema E – Recreatiegroep 5 / 10 km Roosendaal 25 juni 2023

Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 14	Maandag 3 april	DL1 8' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Dinsdag 4 april	DL1 8' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Woensdag 5 april	DL1 8' Wisseltempi 5 x 6' Hp : 4' DL1 8'
	Donderdag 6 april	DL1 8' Wisseltempi 5 x 6' Hp : 4' DL1 8'
	Zaterdag 8 april	Rondje bos 4 km
	Zondag 9 april	1^e Paasdag geen trainingen
Week 15	Ma10 april 08.30 u	2^e Paasdag DL1 8' Climaxloop 4 x 1 km Hp: 4' DL1: 8'
	Dinsdag 11 april	DL1 8' Climaxloop 4 x 1 km Hp: 4' DL1: 8'
	Woensdag 12 april	DL1 8' Duurtempi kort: 2 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Donderdag 13 april	DL1 8' Duurtempi kort: 2 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Zaterdag 15 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 16 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
Week 16	Maandag 17 april	DL1 8' Climaxloop 5 x 6' Hp: 4' DL1: 8'
	Dinsdag 18 april	DL1 8' Climaxloop 5 x 6' Hp: 4' DL1: 8'
	Woensdag 19 april	DL1 8' Interval: 5 x 1' 3 x 2' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4' DL1: 8'
	Donderdag 20 april	DL1 8' Interval: 5 x 1' 3 x 2' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4' DL1: 8'
	Zaterdag 22 april	Duurloop 1: 1x 20 minuten 1x 12 minuten
	Zondag 23 april	Duurloop 1: 1x 20 minuten 1x 12 minuten
Week 17	Maandag 24 april	DL1 8' Dtempo kort: 3x4' / 3x5' Tempo: DL1 / DL2 / DL3 Hp:4' DL1 8'
	Dinsdag 25 april	DL1 8' Dtempo kort: 3x4' / 3x5' Tempo: DL1 / DL2 / DL3 Hp:4' DL1 8'
	Woensdag 26 april	DL1 8' Piramide: 3 x (1'-2'-2'-1') Hp:3' Sp: 4' DL1: 8'
	Donderdag 27 april	DL1 8' Piramide: 3 x (1'-2'-2'-1') Hp:3' Sp: 4' DL1: 8'
	Zaterdag 29 april	DL1 8' Wisseltempi 4 x 5' 2 x 6' Hp 3' DL 8'
	Zondag 30 april	DL1 8' Wisseltempi 4 x 5' 2 x 6' Hp 3' DL 8'
Week 18	Maandag 1 mei	Vaartspel bos 2 x 10'
	Dinsdag 2 mei	Vaartspel bos 2 x 10'
	Woensdag 3 mei	DL1 8' Duurtempi lang: 2 x 8' / 2 x 10' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Donderdag 4 mei	DL1 8' Duurtempi lang: 2 x 8' / 2 x 10' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Zaterdag 6 mei	Rondje bos 3 km
	Zondag 7 mei	Rondje bos 3 km
Week 19	Maandag 8 mei	DL1 8' Wisseltempi 3 x 5' 3x 6' Hp: 3' DL1: 8'
	Dinsdag 9 mei	DL1 8' Wisseltempi 3 x 5' 3x 6' Hp: 3' DL1 8''
	Woensdag 10 mei	DL1: 8' Piramide: 2 x (2'- 3'- 3'- 2') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 8'
	Donderdag 11 mei	DL1: 8' Piramide: 2 x (2'- 3'- 3'- 2') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 8'
	Zaterdag 13 mei	Duurloop 1: 1x 20 minuten 1x 15 minuten
	Zondag 14 mei	Duurloop 1: 1x 20 minuten 1x 15 minuten
Week 20	Maandag 15 mei	DL1 8' Duurtempi midden: 5 x 6' Hp:3' DL1 8'
	Dinsdag 16 mei	DL1 8' Duurtempi midden: 5 x 6' Hp:3' DL1 8'
	Woensdag 17 mei	DL1 8' Climaxloop 5 x 7' Hp: 4' DL1: 8'
	Do18 mei 08.30 u	Hemelvaartsdag DL1 5' Climaxloop 5 x 7' Hp: 4' DL1: 5'
	Zaterdag 20 mei	DL1 8' Wisseltempi 2x 1 km 2x 1,5 km Hp / Sp 4' DL1 8'
	Zondag 21 mei	DL1 8' Wisseltempi 2x 1 km 2x 1,5 km Hp / Sp 4' DL1 8'

Trainingsschema E – Recreatiegroep 5 / 10 km Roosendaal 25 juni 2023

Week 21	Ma 22 mei A4D	DL1 8' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 2' Sp: 4' DL1 8'
	Di 23 mei A4D	DL1 8' Interval: 4 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 2' Sp: 4' DL1 8'
	Woe 24 mei A4D	DL1 5' Duurtempi midden: 3 x 5' / 3 x 6' Hp 3' Sp: 4' DL1 5'
	Do 25 mei A4D	DL1 5' Duurtempi midden: 3 x 5' / 3 x 6' Hp 3' Sp: 4' DL1 5'
	Zaterdag 27 mei	Rondje Turfvaartsestraat 2x: 2 ^e keer in eigen tempo
	Zondag 28 mei	1^e Pinksterdag geen trainingen
Week 22	Ma 29 mei 8.30 u	2^e Pinksterdag DL1 8' climaxloop 4 x 9' Hp: 4' DL1 8'
	Dinsdag 30 mei	Rondje Turfvaartsestraat 2x: 2 ^e keer in eigen tempo
	Woensdag 31 mei	DL1: 8' Piramide: 2 x (2'- 3'- 2'- 3'- 2') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 8'
	Donderdag 1 juni	DL1: 8' Piramide: 2 x (2'- 3'- 2'- 3'- 2') Hp: 3' Sp : 4' DL1 : 8'
	Zaterdag 3 juni	Duurloop 1: 2x 20 minuten Hp: 4
	Zondag 4 juni	Duurloop 1: 2x 20 minuten 'Hp: 4'
Week 23	Maandag 5 juni	DL1 5' Duurtempi kort: 2 x 4' / 2 x 5' / 2 x 6' Hp 3' Sp: 4' DL1 5'
	Dinsdag 6 juni	DL1 5' Duurtempi kort: 2 x 4' / 2 x 5' / 2 x 6' Hp 3' Sp: 4' DL1 5'
	Woensdag 7 juni	DL1 5' Wisseltempi: 2 x 1,5 km 2x 2 km Hp: 3' Sp: 4' DL1 5'
	Donderdag 8 juni	DL1 5' Wisseltempi: 2 x 1,5 km 2x 2 km Hp: 3' Sp: 4' DL1 5'
	Zaterdag 10 juni	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Zondag 11 juni	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
Week 24	Maandag 12 juni	DL1 5' Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 4' DL1 5'
	Dinsdag 13 juni	DL1 5' Duurtempi lang: 4 x 10' Hp: 4' DL1 5'
	Woensdag 14 juni	DL1 8' Interval: 4 x 2' Hp: 3' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Donderdag 15 juni	DL1 8' Interval: 4 x 2' Hp: 3' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4' DL1 8'
	Zaterdag 17 juni	Testloop 10 km
	Zondag 18 juni	Testloop 10 km
Week 25	Maandag 19 juni	Wisseltempi 4 x 10' Hp: 4'
	Dinsdag 20 juni	Wisseltempi 4 x 10' Hp: 4'
	Woensdag 21 juni	Herstelduurloop 3 x 15' Hp: 5'
	Donderdag 22 juni	Herstelduurloop 3 x 15' Hp: 5'
	Zaterdag 24 juni	<i>Rustdag</i>
	Zondag 25 juni	5 KM start 14.30 uur 10 KM start 15.30 uur

Te lopen km – tempi bij duurlopen :

E – groep

***Herstelduurloop
8.30 km***

***Tempo 1
8.15 km***

***Tempo 2
8.00 km***

***Tempo 3
7.45 km***

***Tempoduurloop
7.30 km***