

Trainingsschema A/B – Recreatiegroepen

HALVE MARATHON

Etten – Leur 29 oktober 2023



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 31 juli	2 km DL1 Piramide 4 x (1' – 1½' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 1 aug	
	Woensdag 2 aug	3 x (16'dribbel gevolgd door 4' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 3 aug	
	Zaterdag 5 aug	Wisseltempi: 8 km met elke 2 km ander tempo
	Zondag 6 aug	
Week 32	Maandag 7 aug	2 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 1½' / 3 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 8 aug	
	Woensdag 9 aug	Duurtempi: 30' DL1 30' DL 2 Hp: 3'
	Donderdag 10 aug	
	Zaterdag 12 aug	A DL1 90' B DL1 80'
	Zondag 13 aug	
Week 33	Maandag 14 aug	Heuveltraining 2 x 10' (Trainer kiest locatie)
	Dinsdag 15 aug	<i>Hoeven</i>
	Woensdag 16 aug	3 x (14'dribbel gevolgd door 6' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 17 aug	
	Zaterdag 19 aug	Groene rondje bos
	Zondag 20 aug	os
Week 34	Maandag 21 aug	2 km DL1 Piramide 4 x (1' – 2' – 2' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 22 aug	
	Woensdag 23 aug	Wisseltempi: 9 km met elke 3 km ander tempo
	Donderdag 24 aug	
	Zaterdag 26 aug	Duurtempi: 30' DL1 20' DL 2 10' DL3 Hp: 3'
	Zondag 27 aug	
Week 35	Maandag 28 aug	3 km DL1 Lus HM wedstrijdtempo 3 km DL1
	Dinsdag 29 aug	
	Woensdag 30 aug	2 km DL1 Interval: 6 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Donderdag 31 aug	
	Zaterdag 2 sept	A DL1 90' B DL1 80' (HM + 10')
	Zondag 3 sept	
Week 36	Maandag 4 sept	Heuveltraining 2 x 12' (Trainer kiest locatie) Hesjes verplicht
	Dinsdag 5 sept	
	Woensdag 6 sept	3 x (12'dribbel gevolgd door 8' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 7 sept	
	Zaterdag 9 sept	Gele rondje bos
	Zondag 10 sept	QUIKRUN geen trainingen QUIKRUN geen trainingen
Week 37	Maandag 11 sept	1½ km DL1 / Piramide: 3x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 3' / 1½ km DL1
	Dinsdag 12 sept	
	Woensdag 13 sept	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 20' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 14 sept	
	Zaterdag 16 sept	Wisseltempi: 10 km met elke 2 km ander tempo
	Zondag 17 sept	

Trainingschema A/B – Recreatiegroepen**HM Etten – Leur 2023**

Week 38	Maandag 18 sept	Vaartspel: 4 x 12' Hp: 3'
	Dinsdag 19 sept	
	Woensdag 20 sept	1 km DL1 Interval: 8 x 1' / 6 x 1½' / 4 x 2' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Donderdag 21 sept	
	Zaterdag 23 sept	A DL1 90' B D11 80' (HM + 20')
	Zondag 24 sept	Tilburg
Week 39	Maandag 25 sept	1 km DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp:4' 1 km DL1
	Dinsdag 26 sept	
	Woensdag 27 sept	Duurtempi: 10' DL1 30' DL 2 20' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 28 sep	
	Zaterdag 30 sep	Wisseltempi: 12 km met elke 3 km ander tempo
	Zondag 1 okt	Singelloop
Week 40	Maandag 2 okt	1 km DL1 Interval: 6 x 1' / 5 x 2' / 4 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Dinsdag 3 okt	
	Woensdag 4 okt	Heuveltraining 2 x 15' (Trainer kiest locatie)
	Donderdag 5 okt	
	Zaterdag 7 okt	Gele rondje bos Kustmarathon
	Zondag 8 okt	Eindhoven
Week 41	Maandag 9 okt	McDonalds – voet viaduct Zegge : heen DL2, terug wedstrijdtempo
	Dinsdag 10 okt	
	Woensdag 11 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 14' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 12 okt	
	Zaterdag 14 okt	A DL1 90' B DL1 80' (HM + 30')
	Zondag 15 okt	Amsterdam
Week 42	Maandag 16 okt	1 km DL1 Interval: 6 x 1' / 5 x 2' / 4 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Dinsdag 17 okt	
	Woensdag 18 okt	Wisseltempi: 12 km met elke 4 km ander tempo
	Donderdag 19 okt	
	Zaterdag 21 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 14' eigen- / WT) Hp: 3'
	Zondag 22 okt	Antwerpen/ Rucphen
Week 43	Maandag 23 okt	Duurtempi: 30' DL1 30' DL 2 Hp: 3'
	Dinsdag 24 okt	
	Woensdag 25 okt	Herstelduurloop 45'
	Donderdag 26 okt	
	Zaterdag 28 okt	RUSTDAG / "Lekkere pad rondje"
	Zondag 29 okt	Halve Marathon (Start 12.45 uur)

Te lopen kilometer-tempi bij duurlopen:**A - groep**

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

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

Trainingsschema C/D – Recreatiegroepen

10 km

Etten - Leur 29 oktober 2023



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 31 juli	2 km DL1 Piramide 3 x (1' – 1½' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 1 aug	2 km DL1 Piramide 3 x (1' – 1½' – 1½' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Woensdag 2 aug	3 x (12'dribbel gevolgd door 3' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 3 aug	3 x (12'dribbel gevolgd door 3' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Zaterdag 5 aug	Wisseltempi: 6 x 1 km Hp: 3'
	Zondag 6 aug	Wisseltempi: 6 x 1 km Hp: 3'
Week 32	Maandag 7 aug	2 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 8 aug	2 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Woensdag 9 aug	Duurtempi: 25' DL1 25' DL 2 Hp: 3'
	Donderdag 10 aug	Duurtempi: 25' DL1 25' DL 2 Hp: 3'
	Zaterdag 12 aug	DL1 C 70' DL1 D 60'
	Zondag 13 aug	DL1 C 70' DL1 D 60'
Week 33	Maandag 14 aug	Heuveltraining 2 x 10' (Trainer kiest locatie)
	Dinsdag 15 aug	Heuveltraining 2 x 10' (Trainer kiest locatie) <i>Hoeven</i>
	Woensdag 16 aug	3 x (9'dribbel gevolgd door 6' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 17 aug	3 x (9'dribbel gevolgd door 6' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Zaterdag 19 aug	Blauwe rondje bos
	Zondag 20 aug	Blauwe rondje bos
Week 34	Maandag 21 aug	2 km DL1 Piramide 3 x (1' – 2' – 2' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Dinsdag 22 aug	2 km DL1 Piramide 3 x (1' – 2' – 2' – 1') Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Woensdag 23 aug	Wisseltempi: 3 x 1 km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Donderdag 24 aug	Wisseltempi: 3 x 1 km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 26 aug	Duurtempi: 25' DL1 20' DL 2 5' DL3 Hp: 3'
	Zondag 27 aug	Duurtempi: 25' DL1 20' DL 2 5' DL3 Hp: 3'
Week 35	Maandag 28 aug	3 km DL1 Theehuis – begin lus HM wedstrijdtempo 3 km DL1
	Dinsdag 29 aug	3 km DL1 Theehuis – begin lus HM wedstrijdtempo 3 km DL1
	Woensdag 30 aug	2 km DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Donderdag 31 aug	2 km DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' 2 km DL1
	Zaterdag 2 sept	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 15')
	Zondag 3 sept	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 15')
Week 36	Maandag 4 sept	Heuveltraining 2 x 12' (Trainer kiest locatie) Hesjes verplicht
	Dinsdag 5 sept	Heuveltraining 2 x 12' (Trainer kiest locatie)
	Woensdag 6 sept	3 x (8'dribbel gevolgd door 7' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 7 sept	3 x (8'dribbel gevolgd door 7' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Zaterdag 9 sept	Blauwe rondje bos
	Zondag 10 sept	QUIKRUN geen trainingen QUIKRUN geen trainingen
Week 37	Maandag 11 sept	1½ km DL1 / Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 3' / 1½ km DL1
	Dinsdag 12 sept	1½ km DL1 / Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 3' / 1½ km DL1
	Woensdag 13 sept	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 10' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 14 sept	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 10' DL3 Hp: 3'
	Zaterdag 16 sept	Wisseltempi: 2 x 1 km + 3 x 2 km Hp: 3'
	Zondag 17 sept	Wisseltempi: 2 x 1 km + 3 x 2 km Hp: 3'

Trainingsschema C/D – Recreatiegroepen**10 km Etten – Leur 2023**

Week 38	Maandag 18 sept	Vaartspel: 3 x 12' Hp: 3'
	Dinsdag 19 sept	Vaartspel: 3 x 12' Hp: 3'
	Woensdag 20 sept	1 km DL1 Interval: 6 x 1' / 5 x 1½' / 3 x 2' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Donderdag 21 sept	1 km DL1 Interval: 6 x 1' / 5 x 1½' / 3 x 2' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Zaterdag 23 sept	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 30')
	Zondag 24 sept	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 30') <i>Tilburg</i>
Week 39	Maandag 25 sept	1 km DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp:4' 1 km DL1
	Dinsdag 26 sept	1 km DL1 Piramide: 2x(1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' 1 km DL1
	Woensdag 27 sept	Duurtempi: 15' DL1 20' DL 2 15' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 28 sep	Duurtempi: 15' DL1 20' DL 2 15' DL3 Hp: 3'
	Zaterdag 29 sep	Wisseltempi: 3 x 2 km + 1 x 3 km Hp: 3'
	Zondag 1 okt	Wisseltempi: 3 x 2 km + 1 x 3 km Hp: 3' <i>Singelloop</i>
Week 40	Maandag 2 okt	1 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Dinsdag 3 okt	1 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Woensdag 4 okt	Heuveltraining 2 x 14' (Trainer kiest locatie)
	Donderdag 5 okt	Heuveltraining 2 x 14' (Trainer kiest locatie)
	Zaterdag 7 okt	Blauwe rondje bos
	Zondag 8 okt	Blauwe rondje bos <i>Eindhoven</i>
Week 41	Maandag 9 okt	Rondje Tolberg 1 x DL2 en 1x wedstrijdtempo
	Dinsdag 10 okt	Rondje Tolberg 1x DL2 en 1x wedstrijdtempo
	Woensdag 11 okt	3 x (3'dribbel gevolgd door 12' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Donderdag 12 okt	3 x (3'dribbel gevolgd door 12' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Zaterdag 14 okt	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 45')
	Zondag 15 okt	DL1 C 70' DL1 D 60' (HM C en D + 45') <i>Amsterdam</i>
Week 42	Maandag 16 okt	1 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Dinsdag 17 okt	1 km DL1 Interval: 5 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp:2' Sp:3' 1 km DL1
	Woensdag 18 okt	Wisseltempi: 3 x 2 km + 2 x 3 km Hp: 3'
	Donderdag 19 okt	Wisseltempi: 3 x 2 km + 2 x 3 km Hp: 3'
	Zaterdag 21 okt	3 x (3'dribbel gevolgd door 12' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3'
	Zondag 22 okt	3 x (3'dribbel gevolgd door 12' eigen / wedstrijdtempo) Hp: 3' <i>Rucphen</i>
Week 43	Maandag 23 okt	Duurtempi: 30' DL1 20' DL 2 Hp: 3'
	Dinsdag 24 okt	Duurtempi: 30' DL1 20' DL 2 Hp: 3'
	Woensdag 25 okt	Herstelduurloop 40'
	Donderdag 26 okt	Herstelduurloop 40'
	Zaterdag 28 okt	<i>RUSTDAG / 10 km – rondje</i>
	Zondag 29 okt	10 km Etten – Leur (Start 10.30 uur)

Te lopen kilometer-tempi bij duurlopen:**C - groep**

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

D - groep

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

Trainingsschema E – Recreatiegroep

5 k m / 1 0 k m

Etten – Leur 29 oktober 2023



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 31	Maandag 31 juli	
	Dinsdag 1 aug	2 x (1 km DL1 Piramide 1' – 1½' – 1½' – 1' Hp: 2' 1 km DL1) Sp: 4'
	Woensdag 2 aug	3 x (10'dribbel gevolgd door 2' eigen tempo) Hp: 4'
	Donderdag 3 aug	3 x (10'dribbel gevolgd door 2' eigen tempo) Hp: 4'
	Zaterdag 5 aug	Wisseltempi: 4 x 1 km Hp: 4'
	Zondag 6 aug	Wisseltempi: 4 x 1 km Hp: 4'
Week 32	Maandag 7 aug	
	Dinsdag 8 aug	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 3' 1½ km DL1
	Woensdag 9 aug	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 Hp: 3'
	Donderdag 10 aug	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 Hp: 3'
	Zaterdag 12 aug	DL1 30'
	Zondag 13 aug	DL1 30'
Week 33	Maandag 14 aug	
	Dinsdag 15 aug	Heuveltraining 2 x 10' (Trainer kiest locatie)
	Woensdag 16 aug	3 x (9'dribbel gevolgd door 3' eigen tempo) Hp: 4'
	Donderdag 17 aug	3 x (9'dribbel gevolgd door 3' eigen tempo) Hp: 4'
	Zaterdag 19 aug	Rode rondje bos
	Zondag 20 aug	Rode rondje bos
Week 34	Maandag 21 aug	2 x (1 km DL1 Piramide 1' – 2' – 2' – 1' Hp: 2' 1 km DL1) Sp: 4'
	Dinsdag 22 aug	2 x (1 km DL1 Piramide 1' – 2' – 2' – 1' Hp: 2' 1 km DL1) Sp: 4'
	Woensdag 23 aug	Wisseltempi: 3 x 1 km + 1 x 2 km Hp: 4'
	Donderdag 24 aug	Wisseltempi: 3 x 1 km + 1 x 2 km Hp: 4'
	Zaterdag 26 aug	Duurtempi: 15' DL1 20' DL 2 5' DL3 Hp: 3'
	Zondag 27 aug	Duurtempi: 15' DL1 20' DL 2 5' DL3 Hp: 3'
Week 35	Maandag 28 aug	
	Dinsdag 29 aug	3 km DL1 Theehuis – begin lus HM wedstrijdtempo 3 km DL1
	Woensdag 30 aug	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 3' 1½ km DL1
	Donderdag 31 aug	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 3' 1½ km DL1
	Zaterdag 2 sept	DL1 35' (10 km + 5')
	Zondag 3 sept	DL1 35' (10 km + 5')
Week 36	Maandag 4 sept	Hesjes verplicht
	Dinsdag 5 sept	Heuveltraining 2 x 12' (Trainer kiest locatie)
	Woensdag 6 sept	3 x (8'dribbel gevolgd door 4' eigen tempo) Hp: 4'
	Donderdag 7 sept	3 x (8'dribbel gevolgd door 4' eigen tempo) Hp: 4'
	Zaterdag 9 sept	Rode rondje bos
	Zondag 10 sept	QUIKRUN geen trainingen QUIKRUN geen trainingen
Week 37	Maandag 11 sept	
	Dinsdag 12 sept	1½ km DL1 Piramide 1'-2'-3'-2'-1' Hp: 3' 1½ km DL1 (Herstel DL 30')
	Woensdag 13 sept	Duurtempi: 10' DL1 20' DL 2 10' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 14 sept	Duurtempi: 10' DL1 20' DL 2 10' DL3 Hp: 3'
	Zaterdag 16 sept	Wisseltempi: 2 x 1 km + 2 x 2 km Hp: 4'
	Zondag 17 sept	Wisseltempi: 2 x 1 km + 2 x 2 km Hp: 4'

Trainingsschema E – Recreatiegroep**5 km / 10 km Etten – Leur 2023**

Week 38	Maandag 18 sept	
	Dinsdag 19 sept	Vaartspel: 3 x 12' Hp: 3'
	Woensdag 20 sept	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 1½' / 3 x 2' Hp: 3' 1½ km DL1
	Donderdag 21 sept	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 1½' / 3 x 2' Hp: 3' 1½ km DL1
	Zaterdag 23 sept	DL1 40' (10 km + 10')
	Zondag 24 sept	DL1 40' (10 km + 10') <i>Tilburg</i>
Week 39	Maandag 25 sept	
	Dinsdag 26 sept	1 km DL1 Piramide 1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1' Hp: 3' 1 km DL1
	Woensdag 27 sept	Duurtempi: 10' DL1 15' DL 2 15' DL3 Hp: 3'
	Donderdag 28 sep	Duurtempi: 10' DL1 15' DL 2 15' DL3 Hp: 3'
	Zaterdag 29 sep	Wisseltempi: 2 x 2 km + 1 x 3 km Hp: 4'
	Zondag 1 okt	Wisseltempi: 2 x 2 km + 1 x 3 km Hp: 4' <i>Singelloop</i>
Week 40	Maandag 2 okt	
	Dinsdag 3 okt	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 3' 1½ km DL1
	Woensdag 4 okt	Heuveltraining 2 x 14' (Trainer kiest locatie)
	Donderdag 5 okt	Heuveltraining 2 x 14' (Trainer kiest locatie)
	Zaterdag 7 okt	Rode rondje bos
	Zondag 8 okt	Rode rondje bos <i>Eindhoven</i>
Week 41	Maandag 9 okt	
	Dinsdag 10 okt	Langdonkring 1x DL2 en 1x eigen tempo
	Woensdag 11 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 6' eigen tempo) Hp: 3'
	Donderdag 12 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 6' eigen tempo) Hp: 3'
	Zaterdag 14 okt	DL1 45' (10 km + 15')
	Zondag 15 okt	DL1 45' (10 km + 15')
Week 42	Maandag 16 okt	
	Dinsdag 17 okt	1½ km DL1 Interval: 4 x 1' / 4 x 2' / 2 x 3' Hp: 3' 1½ km DL1
	Woensdag 18 okt	Wisseltempi: 4 x 2 km Hp: 4'
	Donderdag 19 okt	Wisseltempi: 4 x 2 km Hp: 4'
	Zaterdag 21 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 6' eigen tempo) Hp: 3'
	Zondag 22 okt	3 x (6'dribbel gevolgd door 6' eigen tempo) Hp: 3' <i>Rucphen</i>
Week 43	Maandag 23 okt	
	Dinsdag 24 okt	Duurtempi: 20' DL1 20' DL 2 Hp: 3'
	Woensdag 25 okt	Herstelduurloop 30'
	Donderdag 26 okt	Herstelduurloop 30'
	Zaterdag 28 okt	<i>RUSTDAG / Watermolenbeekpad</i>
	Zondag 29 okt	10 km Etten – Leur (Start 10.30 uur)
		5 km Etten – Leur (Start 12.00 uur)

Te lopen kilometer-tempi bij duurlopen:**E - groep****Herstelduurloop
8.00 km****Duurloop 1
7.45 km****Duurloop 2
7.30 km****Duurloop 3
7.15 km****Tempoduurloop
7.00 km**