



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 4 aug	Heuveltraining: 2 x 10' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 5 aug	-
	Woensdag 6 aug	2km DL1 - Climaxloop: 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 7 aug	-
	Zaterdag 9 aug	Duurloop 1: 14km
	Zondag 10 aug	-
Week 33 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 11 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 12 aug	-
	Woensdag 13 aug	1½km DL1 - Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 14 aug	-
	Zaterdag 16 aug	Wisseltempi bos: 5 x 10' Hp: 3'
	Zondag 17 aug	-
Week 34 oefening vd week: squat 	Maandag 18 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 10' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 19 aug	-
	Woensdag 20 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 21 aug	-
	Zaterdag 23 aug	1½km DL1 - Duurtempi midden 4 x 2km Hp: 3' - DL1
	Zondag 24 aug	-
Week 35 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag 25 aug	Watermolenbeekpad: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Dinsdag 26 aug	-
	Woensdag 27 aug	Vaartspel: 3 x 8' Trainer kiest locatie
	Donderdag 28 aug	-
	Zaterdag 30 aug	Duurloop 16km: 13km DL1 3km DL2
	Zondag 31 aug	-
Week 36 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 1 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 2 sept	-
	Woensdag 3 sept	Interval lang: 3x 3km
	Donderdag 4 sept	-
	Zaterdag 6 sept	Gele rondje bos
	Zondag 7 sept	-

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min - 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min - 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	samenstelling
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	van de groep

Voorbereiding Najaarsmarathons (Kustmarathon/ Brugge/ Etten-Leur) op zaterdag - start 8:00:

Za 02/08 28km	Za 23/08 21km	Zo 13/09 32km(Ku)/ 28km(Br)	Za 04/10 12km(Br)/ 32km(Et) 8u30
Za 09/08 21km	Za 30/08 32km	Za 20/09 18km (Ku)/ 32km (Br)	Za 11/10 18km (Et) 8u30
Zo 16/08 30km	Za 06/09 Kustloop	Zo 27/09 12km(Ku)/ 18km(Br)/ 21(Et) 8u30	Za 18/10 12km(Et) 8u30

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- Om de week op de woensdagen heuveltraining vanaf Sportpark Red Band
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 37 oefening vd week: 'vliegstand'	Maandag 8 sept	1½km DL1 – Duurtempi lang: 3 x 3km Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 9 sept	-
	Woensdag 10 sept	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 11 sept	-
	Zaterdag 13 sept	Duurloop 18km: 7km DL1 - 2km DL2 - 7km DL1 - 2km DL3
	Zondag 14 sept	Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen
Week 38 oefening vd week: staande crunch	Maandag 15 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 16 sept	-
	Woensdag 17 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 4 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag 18 sept	-
	Zaterdag 20 sept	Heuveltraining: 2 x 15' Trainer kiest locatie
	Zondag 21 sept	- Dam tot Damloop
Week 39 oefening vd week: (walking) lunges	Maandag 22 sept	1½km DL1 – Interval midden: 9 x 4' Hp: 2' - DL1
	Dinsdag 23 sept	-
	Woensdag 24 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 25 sept	-
	Zaterdag 27 sept	Duurloop 20 km: 7km DL1 - 3km DL2 - 7km DL1 - 3km DL3
	Zondag 28 sept	- Ten Miles
Week 40 oefening vd week: squat	Maandag 29 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Dinsdag 30 sept	-
	Woensdag 1 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 9' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 2 okt	-
	Zaterdag 4 okt	Duurtempi lang: 1 x 3km 2 x 4km Hp: 3' Kustmarathon
	Zondag 5 okt	- Singelloop
Week 41 oefening vd week: skipping met lock	Maandag 6 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 8' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 7 okt	-
	Woensdag 8 okt	Interval lang: 3x 10' Hp: 3'
	Donderdag 9 okt	-
	Zaterdag 11 okt	Duurloop 22 km: 7km DL1 4km DL2 7km DL1 4km DL3
	Zondag 12 okt	- Marathon Brugge+Eindhoven

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

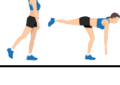
Voorbereiding Najaarsmarathons (Kustmarathon/ Brugge/ Etten-Leur) op zaterdag - start 8:00:

Za 02/08 28km	Za 23/08 21km	Zo 13/09 32km(Ku)/ 28km(Br)	Za 04/10 12km(Br)/ 32km(Et) 8u30
Za 09/08 21km	Za 30/08 32km	Za 20/09 18km (Ku)/ 32km (Br)	Za 11/10 18km (Et) 8u30
Zo 16/08 30km	Za 06/09 Kustloop	Zo 27/09 12km(Ku)/ 18km(Br)/ 21(Et) 8u30	Za 18/10 12km(Et) 8u30

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- **Om de week** op de woensdagen heuveltraining vanaf **Sportpark Red Band**
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 42 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 13 okt	1km DL1 - Climaxloop: 5 x 7' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 14 okt	-
	Woensdag 15 okt	Wisseltempi: 4 x 15' Hp: 3'
	Donderdag 16 okt	-
	Zaterdag 18 okt	Testloop '10km rondje' in wedstrijdtempo
	Zondag 19 okt	- 10 van AVR, Rucphen Marathon A'dam+Antwerpen
Week 43 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag 20 okt	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 4'
	Dinsdag 21 okt	-
	Woensdag 22 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag 23 okt	-
	Zaterdag 25 okt	Wisseltempi: 12km, elke 3km ander tempo
	Zondag 26 okt	- Etten-Leur (HM 12:45, 10km 10:30)
Week 44 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 27 okt	Herstelloloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Dinsdag 28 okt	-
	Woensdag 29 okt	Baantraining
	Donderdag 30 okt	-
	Zaterdag 1 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag 2 nov	-
Week 45 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 3 nov	Wisseltempi 5 x 5'
	Dinsdag 4 nov	-
	Woensdag 5 nov	Baantraining
	Donderdag 6 nov	-
	Zaterdag 8 nov	Bosloop
	Zondag 9 nov	-
Week 46 oefening vd week: squat 	Maandag 10 nov	Climaxloop 5 x 1 km
	Dinsdag 11 nov	-
	Woensdag 12 nov	Baantraining
	Donderdag 13 nov	-
	Zaterdag 15 nov	Heuveltraining bos
	Zondag 16 nov	- Zevenheuvelenloop

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Voorbereiding Najaarsmarathons (Kustmarathon/ Brugge/ Etten-Leur) op zaterdag - start 8:00:

Za 02/08 28km	Za 23/08 21km	Zo 13/09 32km(Ku)/ 28km(Br)	Za 04/10 12km(Br)/ 32km(Et) 8u30
Za 09/08 21km	Za 30/08 32km	Za 20/09 18km (Ku)/ 32km (Br)	Za 11/10 18km (Et) 8u30
Zo 16/08 30km	Za 06/09 Kustloop	Zo 27/09 12km(Ku)/ 18km(Br)/ 21(Et) 8u30	Za 18/10 12km(Et) 8u30

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- Om de week op de woensdagen heuveltraining vanaf Sportpark Red Band
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 oefening vd week: <i>staande crunch</i> 	Maandag 4 aug	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Dinsdag 5 aug	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Woensdag 6 aug	2km DL1 - Climaxloop: 4 x 8' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 7 aug	2km DL1 - Climaxloop: 4 x 8' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 9 aug	Duurloop 1: 8km: (HM +2km)
	Zondag 10 aug	Duurloop 1: 8km
Week 33 oefening vd week: <i>(walking) lunges</i> 	Maandag 11 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 12 aug	1½km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 3 x 1½' / 2 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 13 aug	1½km DL1 - Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 14 aug	1½km DL1 - Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 16 aug	Wisseltempi bos: 5 x 7' Hp: 3'
	Zondag 17 aug	Wisseltempi bos: 5 x 7' Hp: 3'
Week 34 oefening vd week: <i>squat</i> 	Maandag 18 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 10' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 19 aug	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 10' Hp: 3' - DL1 <i>Hoevense Polderloop</i>
	Woensdag 20 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 21 aug	1½km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 23 aug	1½km DL1 - Duurtempi midden 3 x 2km Hp: 3' - DL1
	Zondag 24 aug	1½km DL1 - Duurtempi midden 3 x 2km Hp: 3' - DL1
Week 35 oefening vd week: <i>skipping met lock</i> 	Maandag 25 aug	Rozevendreef: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Dinsdag 26 aug	Rozevendreef: 2 x: 1 keer in DL2 1 keer in wedstrijdtempo
	Woensdag 27 aug	Vaartspel: 3 x 7' Trainer kiest locatie
	Donderdag 28 aug	Vaartspel: 3 x 7' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 30 aug	Duurloop 1: 9km (HM +3km DL2) <i>Cheltenhamrun, Stampersgat</i>
	Zondag 31 aug	Duurloop 1: 9km (7H +2km DL1)
Week 36 oefening vd week: <i>ab- en adductoren</i> 	Maandag 1 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>Hesjes</i>
	Dinsdag 2 sept	1½km DL1 - Interval: 4 x 1' / 3 x 2' / 2 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>verplicht</i>
	Woensdag 3 sept	Interval lang: 3x 2½ km (7H: Heuveltraining Red Band) <i>vanaf</i>
	Donderdag 4 sept	Interval lang: 3x 2½ km <i>deze week</i>
	Zaterdag 6 sept	Rondje bos 7km <i>Kustloop Vrouwenpolder</i>
	Zondag 7 sept	Rondje bos 7km

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min - 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min - 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- **Om de week** op de woensdagen heuveltraining vanaf **Sportpark Red Band**
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 37 <i>oefening vd week: 'vliegstand'</i> 	Maandag 8 sept	1½km DL1 – Duurtempi lang: 2 x 2km Sp: 3' 1 x 3km Sp: 3' - DL1
	Dinsdag 9 sept	1½km DL1 – Duurtempi lang: 2 x 2km Sp: 3' 1 x 3km Sp: 3' - DL1
	Woensdag 10 sept	1½km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 11 sept	1½km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 13 sept	Duurloop 10km: 8km DL1 - 2km DL2 (HM +4km: 2km DL1 - 2km DL3)
	Zondag 14 sept	Quikrun 5 km (10:00u) / 10 km (11:00u) – Geen trainingen
Week 38 <i>oefening vd week: staande crunch</i> 	Maandag 15 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 16 sept	1½km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 17 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3' (7H: Heuveltraining Red Band)
	Donderdag 18 sept	1½km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 4 x 2' / 3 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag 20 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie
	Zondag 21 sept	Heuveltraining: 2 x 12' Trainer kiest locatie Dam tot Damloop
Week 39 <i>oefening vd week: (walking) lunges</i> 	Maandag 22 sept	1½km DL1 – Interval midden: 7 x 4' Hp: 2' - DL1
	Dinsdag 23 sept	1½km DL1 – Interval midden: 7 x 4' Hp: 2' - DL1
	Woensdag 24 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 25 sept	1½km DL1 - Duurtempi: 2 x 2km Sp: 3' 2 x 3km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 27 sept	Duurloop 11km: 9km DL1 - 2km DL2 (HM +5km: 3km DL1 - 2km DL3)
	Zondag 28 sept	Duurloop 11km: 9km DL1 - 2km DL2 (7H +2km: 1km DL1 – 1km DL3) Ten Miles
Week 40 <i>oefening vd week: squat</i> 	Maandag 29 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-5'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Dinsdag 30 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-5'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Woensdag 1 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 9' Hp: 3' - DL1 (7H: Heuveltr. Red Band)
	Donderdag 2 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 9' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 4 okt	Duurtempi lang: 2 x 3km 1 x 4km Hp: 3 Kustmarathon
	Zondag 5 okt	Duurtempi lang: 2 x 3km 1 x 4km Hp: 3' Singelloop
Week 41 <i>oefening vd week: skipping met lock</i> 	Maandag 6 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 7 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 6' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 8 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Donderdag 9 okt	Interval lang: 3x 8' Hp: 3'
	Zaterdag 11 okt	Duurloop 12km: 10km DL1 - 2km DL2 (HM+6km: 4km DL1 - 2km DL3)
	Zondag 12 okt	Duurloop 12 km: 10km DL1 - 2km DL2 (7H +2km: 1km DL1 - 1km DL3) Mar. Br+Eindhv

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- **Om de week** op de woensdagen heuveltraining vanaf **Sportpark Red Band**
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 42 oefening vd week: ab- en adductoren 	Maandag 13 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3' - DL1
	Dinsdag 14 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 7' Hp: 3' - DL1
	Woensdag 15 okt	Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3' (7H: Heuveltraining Red Band)
	Donderdag 16 okt	Wisseltempi: 4 x 10' Hp: 3'
	Zaterdag 18 okt	Testloop 'Lus Halve Marathon' in wedstrijdtempo
	Zondag 19 okt	Testloop 'Lus H.M.' in w.t. 10 van AVR, Rucphen Marathon A'dam+Antwerpen
Week 43 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag 20 okt	Duurloop 1: 5 x 1km Hp:4'
	Dinsdag 21 okt	Duurloop 1: 5 x 1km Hp:4'
	Woensdag 22 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Donderdag 23 okt	Duurtempi kort: 4 x 6' Hp: 4'
	Zaterdag 25 okt	Wisseltempi: 10km, elke 2km ander tempo
	Zondag	Wisseltempi: 10km, elke 2km ander tempo Etten-Leur (HM 12:45, 10km 10:30)
Week 44 oefening vd week: staande crunch 	Maandag 27 okt	Herstellloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Dinsdag 28 okt	Herstellloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag 29 okt	Baantraining (7H: Heuveltraining Red Band)
	Donderdag 30 okt	Duurtempi lang
	Zaterdag 1 nov	Bosloop
	Zondag 2 nov	Bosloop (7H: DL 15 km)
Week 45 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag 3 nov	Wisseltempi 5 x 5'
	Dinsdag 4 nov	Wisseltempi 5 x 5'
	Woensdag 5 nov	Baantraining
	Donderdag 6 nov	Piramide Interval
	Zaterdag 8 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag 9 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
Week 46 oefening vd week: squat 	Maandag 10 nov	Climaxloop 4 x 1 km
	Dinsdag 11 nov	Climaxloop 4 x 1 km
	Woensdag 12 nov	Baantraining
	Donderdag 13 nov	Duurtempi kort
	Zaterdag 15 nov	Heuveltraining bos
	Zondag 16 nov	Heuveltraining bos Zevenheuvelenloop

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	

Voor de CD groepen worden in de maanden september en oktober trainingen aangeboden ter voorbereiding op de Zeven Heuvelenloop op 16 november:

- Om de week op de woensdagen heuveltraining vanaf Sportpark Red Band
- Op de zondagen (optionele) extra lussen om de duurlopen uit te bouwen naar 15km



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 32 oefening vd week: <i>staande crunch</i> 	Maandag 4 aug	
	Dinsdag 5 aug	Heuveltraining: 2 x 6' Trainer kiest locatie
	Woensdag 6 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Donderdag 7 aug	1km DL1 - Climaxloop: 3 x 7' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag 9 aug	Duurloop 1: 3 x 1½ km Hp: 3'
	Zondag 10 aug	Duurloop 1: 3 x 1½ km Hp: 3'
Week 33 oefening vd week: <i>(walking) lunges</i> 	Maandag 11 aug	
	Dinsdag 12 aug	1km DL1 - Interval kort: 4 x 1' / 2 x 1½' / 1 x 2' Hp: 2' Sp: 3' - DL1
	Woensdag 13 aug	1km DL1 - Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag 14 aug	1km DL1 - Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 16 aug	Wisseltempi bos: 4 x 5' Hp: 3'
	Zondag 17 aug	Wisseltempi bos: 4 x 5' Hp: 3'
Week 34 oefening vd week: <i>squat</i> 	Maandag 18 aug	
	Dinsdag 19 aug	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 6' Hp: 3' - DL1 <i>Hoevense Polderloop</i>
	Woensdag 20 aug	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag 21 aug	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-2'-3'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag 23 aug	Duurtempi 5 x ½km Hp: 3'
	Zondag 24 aug	Duurtempi 5 x ½km Hp: 3'
Week 35 oefening vd week: <i>skipping met lock</i> 	Maandag 25 aug	
	Dinsdag 26 aug	2x Fietspad EGR – Passenberg: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Woensdag 27 aug	Vaartspel: 2 x 7' Trainer kiest locatie
	Donderdag 28 aug	Vaartspel: 2 x 7' Trainer kiest locatie
	Zaterdag 30 aug	Duurloop 1: 4 x 1½ km Hp: 3' <i>Cheltenhamrun. Stampersgat</i>
	Zondag 31 aug	Duurloop 1: 4 x 1½ km Hp: 3'
Week 36 oefening vd week: <i>ab- en adductoren</i> 	Maandag 1 sept	<i>Hesjes</i>
	Dinsdag 2 sept	1km DL1 - Interval: 4 x 1' / 2 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3' - DL1 <i>verplicht</i>
	Woensdag 3 sept	Interval lang: 3x 1½ km <i>vanaf</i>
	Donderdag 4 sept	Interval lang: 3x 1½ km <i>deze week</i>
	Zaterdag 6 sept	Rondje bos 4km <i>Kustloop Vrouwenpolder</i>
	Zondag 7 sept	Rondje bos 4km

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	<i>bepaalt door samenstelling van de groep</i>
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	



Week 37 oefening vd week: 'vliegstand' 	Maandag	8 sept	
	Dinsdag	9 sept	1km DL1 – Duurtempi: 3 x 1km Sp: 3' 1 x 2km Sp: 3' - DL1
	Woensdag	10 sept	1km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Donderdag	11 sept	1km DL1 Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 3' - DL1
	Zaterdag	13 sept	Duurloop 1: 3 x 2km Hp: 3'
	Zondag	14 sept	Quikrun 5 km (10:00u) – Geen trainingen
Week 38 oefening vd week: staande crunch 	Maandag	15 sept	
	Dinsdag	16 sept	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 4' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	17 sept	1km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Donderdag	18 sept	1km DL1 – Interval kort: 4 x 1' / 3 x 2' / 1 x 3' Hp: 2' Sp: 3'
	Zaterdag	20 sept	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie
	Zondag	21 sept	Heuveltraining: 2 x 8' Trainer kiest locatie Dam tot Damloop
Week 39 oefening vd week: (walking) lunges 	Maandag	22 sept	
	Dinsdag	23 sept	1km DL1 – Interval midden: 5 x 4' Hp: 2' - DL1
	Woensdag	24 sept	Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Donderdag	25 sept	Duurtempi: 2 x 1km Sp: 3' 2 x 2km Sp: 3' - DL1
	Zaterdag	27 sept	Duurloop 1: 2 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Zondag	28 sept	Duurloop 1: 2 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3' Ten Miles
Week 40 oefening vd week: squat 	Maandag	29 sept	
	Dinsdag	30 sept	1km DL1 - Piramide: 2x (1'-3'-2'-3'-1') Hp: 2' Sp: 4' - DL1
	Woensdag	1 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Donderdag	2 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Zaterdag	4 okt	Duurtempi: 2 x 2km 1 x 3km Hp: 3' Kustmarathon
	Zondag	5 okt	Duurtempi: 2 x 2km 1 x 3km Hp: 3' Singelloop
Week 41 oefening vd week: skipping met lock 	Maandag	6 okt	
	Dinsdag	7 okt	1km DL1 - Wisseltempi 5 x 5' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	8 okt	Interval lang: Zundertseweg tot punt: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Donderdag	9 okt	Interval lang: Zundertseweg tot punt: 1x DL1 1x wedstrijdtempo
	Zaterdag	11 okt	Duurloop 1: 3 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3'
	Zondag	12 okt	Duurloop 1: 3 x 1½ km + 2 x 2 km Hp: 3' Marathon Eindhoven+ Brugge

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	



Week 42 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren 	Maandag	13 okt	
	Dinsdag	14 okt	1km DL1 - Climaxloop: 4 x 5' Hp: 3' - DL1
	Woensdag	15 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Donderdag	16 okt	Wisseltempi: 4 x 8' Hp: 3'
	Zaterdag	18 okt	Testloop: 5km in wedstrijdtempo
	Zondag	19 okt	Testloop: 5km in w.t. 10 van AVR, Rucphen Marathon A'dam+Antwerpen
Week 43 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand' 	Maandag	20 okt	
	Dinsdag	21 okt	Duurloop 1: 4 x 1km Hp:4'
	Woensdag	22 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Donderdag	23 okt	Duurtempi kort: 4 x 5' Hp: 4'
	Zaterdag	25 okt	Wisseltempi: 6 x 4' Hp: 4'
	Zondag	26 okt	Wisseltempi: 6 x 4' Hp: 4' Etten-Leur (10km 10:30, 5km 12:00)
Week 44 <i>oefening vd week:</i> staande crunch 	Maandag	27 okt	
	Dinsdag	28 okt	Herstelloop 45 min – extra lus voor niet-wedstrijdlopers
	Woensdag	29 okt	Baantraining
	Donderdag	30 okt	Duurtempi lang
	Zaterdag	1 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	2 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
Week 45 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges 	Maandag	3 nov	
	Dinsdag	4 nov	Wisseltempi 3 x 5'
	Woensdag	5 nov	Baantraining
	Donderdag	6 nov	Piramide Interval
	Zaterdag	8 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
	Zondag	9 nov	Piramide interval kort (½' – 1' – 1½' – 2' – 1½' – 1' – ½') Hp: 1'
Week 46 <i>oefening vd week:</i> squat 	Maandag	10 nov	
	Dinsdag	11 nov	Climaxloop 3 x 1 km
	Woensdag	12 nov	Baantraining
	Donderdag	13 nov	Duurtempi kort
	Zaterdag	15 nov	Heuveltraining bos
	Zondag	16 nov	Heuveltraining bos Zevenheuvelenloop

Wat diverse de intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo tov wedstrijdtempo (- = sneller, + = langzamer):

	KORT	MIDDEN	LANG
INTERVAL	30 sec - 2 min (-0:20km)	2 min - 4 min (-0:10/km)	4 min – 12 min (w.t.)
DUURTEMPI	4 min - 8 min (w.t.)	8 min - 12 min (+ 0:10/km)	12 min – 20 min (+0:20/km)

Duurlopen:	A	B	C	D	E
Wedstrijdtempo	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.45 /km
Duurloop 1 (80%)	5.20 - 5.30 km	5.50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	6.50 - 7.00 /km	bepaalt door samenstelling van de groep
Duurloop 2 (85%)	5.05 - 5.15 /km	5.35 - 5.45 /km	6.05 - 6.15 /km	6.35 - 6.45 /km	
Duurloop 3 (90%)	4.50 - 5.00 /km	5.20 - 5.30 /km	5:50 - 6.00 /km	6.20 - 6.30 /km	