



Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
27	29/06 - 05/07	Geen training ALV	Herstelloop	Interval midden		Climaxloop ... x 1/2/3 km * + Trail **	
28	06/07 - 12/07	Wisseltempi ... x 3/4/5 min *		Piramide interval kort		Duurloop 2	
29	13/07 - 19/07	Duurtempi kort		Wisseltempi ... x 4/5/6 min *		Rondje bos, trainer kiest	
30	20/07 - 26/07	Climaxloop ... x 2/3/4 km *		Heuvel training		Duurloop 1 – 80 min *	
31	27/07 - 02/08	Interval kort		Duurtempi midden		Wisseltempi ... x 4/5/6 min * + Trail **	
32	03/08 - 08/08	... km: elke km ander tempo *		Piramide interval kort		Interval lang	

*) d.w.z. de trainer bepaalt afhankelijk van niveaugroep / omstandigheden aantal keer / duur / intensiteit.

***) Voor vertrekpunt trail (1^e zaterdag van de maand): zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	