

DL 1 / D1 = Duurloop 1
 DP = Dribbelpauze
 SDP = Serie dribbelpauze

DL 2 / D2 = Duurloop 2
 EXT = Extensief
 DLH = Duurloop Herstel
 MT = Marathontempo
 DL 3 / D3 = Duurloop 3
 INT = Intensief
 DS = Drempelsnelheid

10KM IN MIN	VO2 MAX	DS	DL1	DL2	DL3	MARATHON TEMPO	EINDTIJD
45	04:11	04:37	05:40	05:16	04:52	05:02	3:33:30
46	04:16	04:43	05:46	05:22	04:58	05:08	3:37:44
47	04:22	04:49	05:52	05:28	05:04	05:14	3:41:58
48	04:27	04:55	05:58	05:34	05:10	05:20	3:46:13
49	04:33	05:01	06:04	05:40	05:16	05:26	3:50:27
50	04:38	05:07	06:10	05:46	05:22	05:32	3:54:42
51	04:44	05:13	06:16	05:52	05:28	05:38	3:58:56
52	04:50	05:19	06:22	05:58	05:34	05:44	4:03:10



Zo 7 dec	16	Start bij Gijs	https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587159				
Zo 14 dec	15	Bruggeloop	15 km wedstrijd voor de bruggeloop, anders 15 km duurloop				
Di 16 dec	8	DS - Drempeltraining	8x (5:01 min/5:01) 2 min dribbel		8x 1 km drempelsnelheid DP 2 min.	8x 1km @5:01 dribbelpauze 2 min	54min
Vr 19 dec	12	12 km duurloop					
Zo 21 dec	19	Start bij Gijs	https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587170				
Di 23 dec	10	8 km Wisseltempo + 5x 400 m	11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 10:32min@5:16 - 11:20 min@5:40 + 5x (1:40min@4:10 - 2:24 min@6:00)		2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D3 - 2 km D2 geen pauze en dan 5x 400 m DP 200 m (Tempo = 85% van 10 km tijd)	2km 5:40 - 2km 5:16 - 2 km 5:16 - 2 km 5:40 + 5x400 mtr dribbel pauze 200m	64min
Vr 26 dec	14	14 km duurloop					
Zo 28 dec	21	Start bij Gijs	https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2831720				
Di 30 dec	10	DS - Drempeltraining	15:03min@5:01 - 3:00 min@5:40 - 15:03min@5:01 - 3:00min@5:40 - 10:02min@5:01		2x 3 km + 1x 2 km drempelsnelheid DP = 3min D2	2x 3km @5:01 - 1x 2km @5:01 (rust 3min @5:40)	46min
Vr 2 jan	12	12 km duurloop					
Zo 4 jan	16	Lekker Gelopen training					
Di 6 jan	8	DS - Drempeltraining	20min@5:40 - 15x (1min@4:54 - 1min@5:40)		Eerst 20 min. D2 - dan 15x (1 min. 10k tempo en 1 min. D2)	20min@5:40 - 15x (1min@4:54 - 1min@5:40)	50min
Vr 9 jan	12	12 km duurloop	20min@5:16 - 15*(1min@4:30 - 1min@5:16)				
Zo 11 jan	21	Lekker Gelopen training					
Di 13 jan	9	DS - Drempeltraining	3x (15:03min@5:01 - 2min@5:40)		3x 3 km DP = 2 min. D2	3x (3km@5:01 / 2min@5:40)	51min
Vr 16 jan	14	14 km duurloop					
Zo 18 jan	25	Lekker Gelopen training					
Di 20 jan	10	DS - Drempeltraining	4x (10:02min@5:01 - 2min@5:40)		4x 2 km DP = 2 min. D2	4x (2km@5:01 - 2min@5:40)	48min
Vr 23 jan	16	16 km wisselduurloop duurloop	6 km - 4 km - 6 km (5:35 - 5:15 - 5:35)				
Zo 25 jan	28	Lekker Gelopen training					
Di 27 jan	9	DS - Drempeltraining	3x (15:33min@5:11 - 2min@5:40)		3x 3 km drempelsnelheid + 10 sec DP 2 min. D2	3x 3km@5:11 - 2min@5:40	53min
Vr 30 jan	18	18 km duurloop					
Zo 1 feb	16	Lekker Gelopen training					
Di 3 feb	10	6 km Wisseltempo + 5x 400 m	11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 11:20 min@5:40 + 5x (1:40min@4:10 - 2:24 min@6:00)		2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 geen pauze en dan 5x 400 m DP 200 m (Tempo = 85% van 10 km tijd)	2km 5:40 - 2km 5:16 - 2 km 5:16 - 2 km 5:40 + 5x400 mtr dribbel pauze 200m	54min
Vr 6 feb	16	16 km duurloop	11:20@5:16 - 10:32@4:52 - 11:20min@5:16 + 5x(1:40@3:50 - 2:24@6:00)				
Zo 8 feb	30	30 km duurloop					
Di 10 feb	9	DS - Drempeltraining	3x (15:03min@5:01 - 2min@5:40)		3x 3 km drempelsnelheid DP 2 min. D2	3x (3km@5:01 / 2min@5:40)	51min
Vr 13 feb	18	18 km duurloop	3x(15:03@4:37 - 2min@5:16)				
Zo 15 feb	30	Lekker Gelopen training					
Di 17 feb	8	DS - Drempeltraining	8x (5:01 min/5:01)		8x 1 km drempelsnelheid DP 2 min.	8x 1km @5:01 dribbelpauze 2 min	54min



Vr 20 feb	16	16 km duurloop					
-----------	----	----------------	--	--	--	--	--

Zo 22 feb	32	Lekker Gelopen training				
Di 24 feb	6	15x 400 m - 400 m DP	15x (1:40min@4:10 - 2:18min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 25 sec./ 100 m	13x (400m@4:10 - 400m dribbel)	
			15x(1:40@3:50 - 2:18@5:45)			
Vr 27 feb	18	18 km duurloop				
Zo 1 maart	21	Lekker Gelopen training				
Di 3 maart	6	2-4-6-8-6-4-2 min. DP is 50% van Insp.	2min@5:42 - 1min@6:30 - 4min@5:43 - 2min@6:30 - 6min@5:44 - 3min@6:30 - 8min@5:45 - 4min@6:30 - 6min@5:44 - 3min@6:30 - 4min@5:43 - 2min@6:30 - 2min@5:42 - 1min@6:30	85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. meer / minder	2-4-6-8-6-4-2 dp = 50% --> 5:10-5:11-5:12-5:13-5:12-5:11-5:10 Rust is 6:30 km	48 min
			2min@5:20 - 1min@6:30 - 4min@5:25 - 2min@6:30 - 6min@5:27 - 3min@6:30 - 8min@5:30 - 4min@6:30 - 6min@5:27 - 3min@6:30 - 4min@5:25 - 2min@6:30 - 2min@5:20 - 1min@6:30			
Vr 6 maart	14	14 km duurloop				
Zo 8 maart	28	Lekker Gelopen training				
Di 10 maart	3	13x 200 m snel 400 dribbel	13x (50sec@4:10 - 2:18 min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur 24 sec./ 100 m	15x 200m@4:10 - 400 mter dribbel	47min
			13x(50sec@3:45 - 2:18min@5:45)			
Vr 13 maart	5	5km	Afspreken wie er gaat en hoe we ernaar toe gaan.		10 (1km@5:26 - 500m@5:45)	
Zo 15 maart	21	CPC				
Di 17 maart	10	1x 10 km in DL 1 / DL 2	17:15 min@5:45 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16 min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16	Wisseltempo na 3 km	3km@5:45 daarna om de km 5:16-5:40	55min
			17:15@5:21 - 5:16@4:52 - 5:40@5:16 - 5:16@4:52 - 5:40@5:16 - 5:16min@4:52 - 5:40@5:16 - 5:16min@4:52			
Vr 20 maart	15	15 km duurloop	2x (25:50min@5:10 - 6min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m	2x 5km@5:10 - 6 min dribbelen	
Zo 22 maart	25					
Di 24 maart	10	Wisseltempo	5x (5:16min@5:16 - 5:40min@5:40) + 5:26min/5:26	1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km	5x (1km@5:16 -1km@5:40) daarna 1km@5:26	60min
			5x (5:16min@4:52 - 5:40min@5:16) + 5:26min/5:02	Marathontempo		
Vr 27 maart	12	12 km duurloop	27:10min@5:26 - 5:46min@5:46 - 27:10min@5:26	Pauze 1km D1	2x 5km@5:26 - 1km pauze D1	
Zo 29 maart	28					
Di 31 maart	5	5x 1 km	5x (5:01min/5:01 - 5:45min@5:45)	DP = telkens 1 km in D2	5x 1km@5:01 herstel 1km@5:45	54min
			5x (5:01min/4:37 - 5:45min@5:45)			
Vr 3 april	14	13,5 kraaienstroute				
Zo 5 apr	10					
Di 7 april	9	Pyramideloop	12 - 5:30 / 10 - 5:15 / 8 - 5:00 / 6 - 4:45 / 4 - 4:30 / 2 - 4:15	(12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min	12 - 5:30 / 10 - 5:15 / 8 - 5:00 / 6 - 4:45 / 4 - 4:30 / 2 - 4:15	52 min
			12min@5:15 / 10min@5:00 / 8min@ 4:45 / 6min@4:30 / 4min@4:15 / 2 min <4:00)			
Vr 10 april	0	Rust			in eigen tempo.	