















| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|--|
| Week 14 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 31 maart | DI1 15' Wisseltempi : 8 km : elke 2 km wisselen van tempo DI1 uitl. |
| | Dinsdag 1 april | DI1 15' Wisseltempi : 8 km : elke 2 km wisselen van tempo DI1 uitl. |
| | Woensdag 2 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 2' DI1uitl. |
| | Donderdag 3 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 1' 3 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 2' DI1uitl. |
| | Zaterdag 5 april | Duurloop: 12 km DL1 |
| | Zondag 6 april | Duurloop: 12 km DL1 |
| Week 15 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges  | Maandag 7 april | DI1 15' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Dinsdag 8 april | DI1 15' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Woensdag 9 april | Duurtempi 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 DI1 uitlopen |
| | Donderdag 10 april | Duurtempi 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1 DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 12 april | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Zondag 13 april | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) <i>marathon Rotterdam</i> |
| Week 16 <i>oefening vd week:</i> squat  | Maandag 14 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Dinsdag 15 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Woensdag 16 april | Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3' |
| | Donderdag 17 april | Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 19 april | Duurloop 14 km: 10 km DL1 4 km DL2 |
| | Zondag 20 april | 1^e Paasdag geen trainingen 1^e Paasdag |
| Week 17 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock  | Ma 21 apr 08.30 u | Duurloop 14 km: 10 km DL1 4 km DL2 |
| | Dinsdag 22 april | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3 |
| | Woensdag 23 april | DI1 10' Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Donderdag 24 april | DI1 10' Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 26 april | Koningsdag - Gele rondje bos <i>Vlietloop</i> |
| | Zondag 27 april | Gele rondje bos |
| Week 18 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren  | Maandag 28 april | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Dinsdag 29 april | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Woensdag 30 april | DI1 10' Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo |
| | Donderdag 1 mei | DI1 10' Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo |
| | Zaterdag 3 mei | Duurloop 16 km: 12 km DL1 4 km DL2 |
| | Zondag 4 mei | Duurloop 16 km: 12 km DL1 4 km DL2 |
| Week 19 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand'  | Maandag 5 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 6 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 7 mei | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Donderdag 8 mei | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 10 mei | Wisseltempi: 10 km : elke kilometer ander tempo |
| | Zondag 11 mei | Wisseltempi: 10 km : elke kilometer ander tempo |
| Week 20 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 12 mei | Climaxloopjes: 3 x 3km Hp: 3' |
| | Dinsdag 13 mei | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3' |
| | Woensdag 14 mei | Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Donderdag 15 mei | Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 17 mei | Duurloop 18 km: 7 km DL1 2 km DL2 7 km DL1 2 km DL2 |
| | Zondag 18 mei | Duurloop 18 km: 7 km DL1 2 km DL2 7 km DL1 2 km DL2 |



| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|---|
| Week 21 <small>oefening vd week:</small> (walking) lunges  | Maandag 19 mei | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Dinsdag 20 mei | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3' <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Woensdag 21 mei | Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Donderdag 22 mei | Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Zaterdag 24 mei | Duurtempi: 5 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 |
| | Zondag 25 mei | Duurtempi: 5 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 |
| Week 22 <small>oefening vd week:</small> squat  | Maandag 26 mei | Piramide: 2'- 4'- 6'- 8'- 6'- 4'- 2' Hp: 3' |
| | Dinsdag 27 mei | Piramide: 2'- 4'- 6'- 8'- 6'- 4'- 2' Hp: 3' |
| | Woensdag 28 mei | Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie) |
| | Do 29 mei 08.30 u | Hemelvaart - Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie) <i>Standdaarbuiten</i> |
| | Zaterdag 31 mei | Duurloop 20 km: 7 km DL1 3 km DL2 7 km DL1 3 km DL2 <i>Sprundel</i> |
| | Zondag 1 juni | Duurloop 20 km: 7 km DL1 3 km DL2 7 km DL1 3 km DL2 |
| Week 23 <small>oefening vd week:</small> skipping met lock  | Maandag 2 juni | Climaxloopjes: 3 x 4km Hp: 3' |
| | Dinsdag 3 juni | Climaxloopjes: 3 x 4 km Hp: 3' |
| | Woensdag 4 juni | Interval: 6 x 1' Hp: 1' 5 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Donderdag 5 juni | Interval: 6 x 1' Hp: 1' 5 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Zaterdag 7 juni | <i>Testloop 10 km rondje</i> |
| | Zondag 8 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen 1^e Pinksterdag |
| Week 24 <small>oefening vd week:</small> ab- en adductoren  | Ma 9 juni 08.30 u | 2^e Pinksterdag - Testloop 10 km rondje |
| | Dinsdag 10 juni | 2x blauwe rondje bos |
| | Woensdag 11 juni | Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3' |
| | Donderdag 12 juni | Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3' |
| | Zaterdag 14 juni | Wisseltempi : 12 km : elke 3 km wisselen van tempo |
| | Zondag 15 juni | Wisseltempi : 12 km : elke 3 km wisselen van tempo |
| Week 25 <small>oefening vd week:</small> 'vliegstand'  | Maandag 16 juni | Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Dinsdag 17 juni | Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3 |
| | Woensdag 18 juni | Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5' <i>Pagnevaartloop</i> |
| | Donderdag 19 juni | Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5' |
| | Zaterdag 21 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 22 juni | Halve Marathon - start: 15:30 |








Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

| | KORT | MIDDEN | LANG |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| INTERVAL | 30 sec - 2 min | 2 min - 4 min | 4 min – 12 min |
| DUURTEMPI | 4 min - 8 min | 8 min - 12 min | 12 min – 20 min |






Duurlopen:

| | A | B | C | D | E |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| Wedstrijdtempo | 4.30 /km | 5.00 /km | 5.30 /km | 6.00 /km | 7.30 /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 | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|--|
| Week 14 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 31 maart | DI1 15' Wisseltempi : 6 km : elke km wisselen van tempo DI1 uitloop. |
| | Dinsdag 1 april | DI1 15' Wisseltempi : 6 km : elke km wisselen van tempo DI1 uitloop. |
| | Woensdag 2 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3' DI1uitl. |
| | Donderdag 3 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 2' 2 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3' DI1uitl. |
| | Zaterdag 5 april | Duurloop: 8 km DL1 |
| | Zondag 6 april | Duurloop: 8 km DL1 |
| Week 15 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges  | Maandag 7 april | DI1 15' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Dinsdag 8 april | DI1 15' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Woensdag 9 april | Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 DI1 uitlopen |
| | Donderdag 10 april | Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 12 april | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Zondag 13 april | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) <i>marathon Rotterdam</i> |
| Week 16 <i>oefening vd week:</i> squat  | Maandag 14 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Dinsdag 15 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3' |
| | Woensdag 16 april | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| | Donderdag 17 april | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3' |
| | Zaterdag 19 april | Duurloop 9 km: 7 km DL1 2 km DL2 (<i>HM + 2 km DL1</i>) |
| | Zondag 20 april | 1^e Paasdag geen trainingen 1^e Paasdag |
| Week 17 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock  | Ma 21 apr 08.30 u | Duurloop 9 km: 7 km DL1 2 km DL2 (<i>HM + 2 km DL1</i>) |
| | Dinsdag 22 april | Vaartspel bos: 3 x 12' Hp: 3 |
| | Woensdag 23 april | DI1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3' - 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Donderdag 24 april | DI1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3' - 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 26 april | Koningsdag - Blauwe rondje bos <i>Vlietloop</i> |
| | Zondag 27 april | Blauwe rondje bos |
| Week 18 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren  | Maandag 28 april | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Dinsdag 29 april | Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3' |
| | Woensdag 30 april | DI1 10' Wisseltempi : 7 km : elke km wisselen van tempo |
| | Donderdag 1 mei | DI1 10' Wisseltempi : 7 km : elke km wisselen van tempo |
| | Zaterdag 3 mei | Duurloop 10 km: 7 km DL1 3 km DL2 (<i>HM + 4 km DL1</i>) |
| | Zondag 4 mei | Duurloop 10 km: 7 km DL1 3 km DL2 (<i>HM + 4 km DL1</i>) |
| Week 19 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand'  | Maandag 5 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 6 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 7 mei | Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Donderdag 8 mei | Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1 |
| | Zaterdag 10 mei | DI1 10' Wisseltempi: 8 km : elke 2 kilometer ander tempo |
| | Zondag 11 mei | DI1 10' Wisseltempi: 8 km : elke 2 kilometer ander tempo |
| Week 20 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 12 mei | Climaxloopjes: 2 x 3km Hp: 3' |
| | Dinsdag 13 mei | Climaxloopjes: 2 x 3 km Hp: 3' |
| | Woensdag 14 mei | Piramide: 2 x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Donderdag 15 mei | Piramide: 2 x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 17 mei | Duurloop 11 km: 5 km DL1 2 km DL2 2 km DL1 2km DL2 * |
| | Zondag 18 mei | Duurloop 11 km: 5 km DL1 2 km DL2 2 km DL1 2km DL2 * |
| | | *(<i>HM + 6 km DL1</i>) |



| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|---|
| Week 21 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges  | Maandag 19 mei | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3 <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Dinsdag 20 mei | Vaartspel bos: 3 x 15' Hp: 3' <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Woensdag 21 mei | Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Donderdag 22 mei | Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Zaterdag 24 mei | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1 |
| | Zondag 25 mei | Duurtempi: 5 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 3 – 2 – 1 |
| Week 22 <i>oefening vd week:</i> squat  | Maandag 26 mei | Piramide: 2 x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Dinsdag 27 mei | Piramide: 2 x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Woensdag 28 mei | Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie) |
| | Do 29 mei 08.30 u | Hemelvaart - Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie) <i>Standdaarbuiten</i> |
| | Zaterdag 31 mei | Duurloop 12 km: 4 km DL1 2 km DL2 4 km DL1 2 km DL2 * <i>Sprundel</i> |
| | Zondag 1 juni | Duurloop 12 km: 4 km DL1 2 km DL2 4 km DL1 2 km DL2 * <i>*(HM + 8 km DL1)</i> |
| Week 23 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock  | Maandag 2 juni | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3' |
| | Dinsdag 3 juni | Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3' |
| | Woensdag 4 juni | Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Donderdag 5 juni | Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Zaterdag 7 juni | <i>Lus halve marathon (5 km*) in wedstrijdtempo</i> |
| | Zondag 8 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen 1^e Pinksterdag <i>*(HM: 2x ronde)</i> |
| Week 24 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren  | Ma 9 juni 08.30 u | 2^e Pinksterdag - Lus halve marathon (5 km*) in wedstrijdtempo |
| | Dinsdag 10 juni | Rondje bos (trainer kiest) |
| | Woensdag 11 juni | Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3' |
| | Donderdag 12 juni | Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3' |
| | Zaterdag 14 juni | Wisseltempi : 10 km : elke km wisselen van tempo |
| | Zondag 15 juni | Wisseltempi : 10 km : elke km wisselen van tempo |
| Week 25 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand'  | Maandag 16 juni | Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 |
| | Dinsdag 17 juni | Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 |
| | Woensdag 18 juni | Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5' <i>Pagnevaartloop</i> |
| | Donderdag 19 juni | Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5' |
| | Zaterdag 21 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 22 juni | HM + 10 km start 15.30 uur |








Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

| | KORT | MIDDEN | LANG |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| INTERVAL | 30 sec - 2 min | 2 min - 4 min | 4 min – 12 min |
| DUURTEMPI | 4 min - 8 min | 8 min - 12 min | 12 min – 20 min |






Duurlopen:

| | A | B | C | D | E |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| Wedstrijdtempo | 4.30 /km | 5.00 /km | 5.30 /km | 6.00 /km | 7.30 /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 | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|---|
| Week 14 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 31 maart | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 4 x 1 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Dinsdag 1 april | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 4 x 1 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Woensdag 2 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 3' 3 x 2' Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Donderdag 3 april | DI1 15' Interval: 5 x 1' Hp: 3' 3 x 2' Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 5 april | Duurloop: 4 x 1,5 km duurloop 1 Hp: 4' |
| | Zondag 6 april | Duurloop: 4 x 1,5 km duurloop 1 Hp: 4' |
| Week 15 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges  | Maandag 7 april | DI1 15' Piramide: 3x (1'-2'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Dinsdag 8 april | DI1 15' Piramide: 3x (1'-2'-2'-1') Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Woensdag 9 april | Duurtempi 5 x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 DI1 uitlopen |
| | Donderdag 10 april | Duurtempi 5 x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 12 april | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) |
| | Zondag 13 april | Heuveltraining: 2 x 8' (trainer kiest locatie) <i>marathon Rotterdam</i> |
| Week 16 <i>oefening vd week:</i> squat  | Maandag 14 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Dinsdag 15 april | DI1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' Sp: 3' DI1 uitlopen |
| | Woensdag 16 april | Climaxloopjes: 3 x 1 km Hp: 4' |
| | Donderdag 17 april | Climaxloopjes: 3 x 1 km Hp: 4' |
| | Zaterdag 19 april | Duurloop 3 x 2 km duurloop 1 Hp: 4' |
| | Zondag 20 april | 1^e Paasdag geen trainingen 1^e Paasdag |
| Week 17 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock  | Ma 21 apr 08.30 u | Duurloop 3 x 2 km duurloop 1 Hp: 4' |
| | Dinsdag 22 april | Vaartspel bos: 3 x 10' Hp: 3 |
| | Woensdag 23 april | DI1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Donderdag 24 april | DI1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DI1 uitlopen |
| | Zaterdag 26 april | Koningsdag - Rondje bos: trainer bepaalt rondje <i>Vlietloop</i> |
| | Zondag 27 april | Rondje bos: trainer bepaalt rondje |
| Week 18 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren  | Maandag 28 april | Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp 3' Sp: 3' |
| | Dinsdag 29 april | Duurtempi kort: 3 x 4' / 2 x 5' / 1 x 6' Hp 3' Sp: 3' |
| | Woensdag 30 april | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 5 x 1 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Donderdag 1 mei | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 5 x 1 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Zaterdag 3 mei | Duurloop 3 x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4' |
| | Zondag 4 mei | Duurloop 3 x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4' |
| Week 19 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand'  | Maandag 5 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Dinsdag 6 mei | Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) |
| | Woensdag 7 mei | Duurtempi: 5 x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 |
| | Donderdag 8 mei | Duurtempi: 5 x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 |
| | Zaterdag 10 mei | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 4 x 1,5 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Zondag 11 mei | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 4 x 1,5 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| Week 20 <i>oefening vd week:</i> staande crunch  | Maandag 12 mei | Climaxloopjes: 3 x 1,5 km Hp: 4' |
| | Dinsdag 13 mei | Climaxloopjes: 3 x 1,5 km Hp: 4' |
| | Woensdag 14 mei | Piramide: 2 x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Donderdag 15 mei | Piramide: 2 x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' |
| | Zaterdag 17 mei | Duurloop 2 x 3 km duurloop 1 Hp: 4' |
| | Zondag 18 mei | Duurloop 2 x 3 km duurloop 1 Hp: 4' |



| Week | Datum | Trainingsinhoud |
|---|--------------------------|---|
| Week 21 <i>oefening vd week:</i> (walking) lunges  | Maandag 19 mei | Vaartspel bos: 2 x 15' Hp: 4' <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Dinsdag 20 mei | Vaartspel bos: 2 x 15' Hp: 4' <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Woensdag 21 mei | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 3 x 2 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Donderdag 22 mei | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 3 x 2 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen <i>Avondvierdaagse</i> |
| | Zaterdag 24 mei | Duurtempi: 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 |
| | Zondag 25 mei | Duurtempi: 5 x 6' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 |
| Week 22 <i>oefening vd week:</i> squat  | Maandag 26 mei | Piramide: 2 x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Dinsdag 27 mei | Piramide: 2 x (2'- 3'- 4'- 3'- 2') Hp: 3' Sp: 4' |
| | Woensdag 28 mei | Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) |
| | Do 29 mei 08.30 u | Hemelvaart - Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) <i>Standdaarbuiten</i> |
| | Zaterdag 31 mei | Duurloop 2 x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4' <i>Sprundel</i> |
| | Zondag 1 juni | Duurloop 2 x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4' |
| Week 23 <i>oefening vd week:</i> skipping met lock  | Maandag 2 juni | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 4' |
| | Dinsdag 3 juni | Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 4' |
| | Woensdag 4 juni | Interval: 5 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Donderdag 5 juni | Interval: 5 x 1' Hp: 3' 4 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 4' |
| | Zaterdag 7 juni | <i>Watermolenbeekpad heen (2,5 km*) in eigen tempo</i> |
| | Zondag 8 juni | 1^e Pinksterdag geen trainingen 1^e Pinksterdag <i>*(10km: Heen en weer)</i> |
| Week 24 <i>oefening vd week:</i> ab- en adductoren  | Ma 9 juni 08.30 u | 2^e Pinksterdag - Watermolenbeekpad heen (2,5 km*) in eigen tempo |
| | Dinsdag 10 juni | Rondje bos (trainer kiest) |
| | Woensdag 11 juni | Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3' |
| | Donderdag 12 juni | Piramide: 1'- 2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2'- 1' Hp: 3' |
| | Zaterdag 14 juni | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 3 x 2,5 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| | Zondag 15 juni | Duurloop 1 10' Wisseltempi : 3 x 2,5 km Hp : 3' Duurloop 1 uitlopen |
| Week 25 <i>oefening vd week:</i> 'vliegstand'  | Maandag 16 juni | Duurtempi: 4 x 6' Hp: 3' |
| | Dinsdag 17 juni | Duurtempi: 4 x 6' Hp: 3' |
| | Woensdag 18 juni | Herstelduurloop 2 x 15' Hp: 5' <i>Pagnevaartloop</i> |
| | Donderdag 19 juni | Herstelduurloop 2 x 15' Hp: 5' |
| | Zaterdag 21 juni | <i>Rustdag</i> |
| | Zondag 22 juni | 5km start 14.30 uur 10km start 15.30 uur |

Hieronder een overzicht van wat diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden:

| | KORT | MIDDEN | LANG |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| INTERVAL | 30 sec - 2 min | 2 min - 4 min | 4 min – 12 min |
| DUURTEMPI | 4 min - 8 min | 8 min - 12 min | 12 min – 20 min |

Duurlopen:

| | A | B | C | D | E |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| Wedstrijdtempo | 4.30 /km | 5.00 /km | 5.30 /km | 6.00 /km | 7.30 /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 | |