

maand	jul	jul	jul	jul	jul	aug	aug	aug	aug	sep	sep	sep	sep	sep	okt	okt	okt	okt	nov	nov	nov	nov	dec	dec	dec	dec		
week	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
datum	01-07	08-07	15-07	22-07	29-07	05-08	12-08	19-08	26-08	02-09	09-09	16-09	23-09	30-09	07-10	14-10	21-10	28-10	04-11	11-11	18-11	25-11	02-12	09-12	16-12	23-12		
Wedstrijden																												
hoofdwedstrijden vereniging															Veluweloop	Holterberg				7Heuvelen	Montferland					Linschoten		
Trainingswedstrijden															Vwijk Landschapsmarathon	Pheidippidesloop												
Trainingsperioden																												
Thema =>	Volume				Tempo				Wedstrijd training																			
Rust/herstel periode																												
Basisperiode traingsblokken																												
Rustweken																												
Westrijdspecifieke voorbereiding																												
Wedstrijdperiode																												
Test T=Testrondje Z=Zoladztest C = Coopertest																												
Kracht																												
Kracht focus	Core stability				Heup/bil				Reactiviteit				Alleen loopscholing				Reactiviteit				Alleen loopscholing				Core stability			

2024 week				ma Rust	di Interval (marathon)	wo Rust**	do SDU/Extensie Interval	vr Rust	za LD	zo DL*	KM/week
27	Mon-1-Jul	Sun-7-Jul		Mon-1-Jul	Tue-2-Jul Volume 400-800 - 1000-1200-1600 - 1200-1000-800-400 P = 1.5 - 2 min	Wed-3-Jul Volume 45 min	Thu-4-Jul Volume 60 min waarin 4x5 min versnellen	Fri-5-Jul	Sat-6-Jul LD 15 - 17 K	Sun-7-Jul DL 45 min	
28	Mon-8-Jul	Sun-14-Jul		Mon-8-Jul	Tue-9-Jul Volume 6x1600m P = 2 min	Wed-10-Jul Volume 45 min	Thu-11-Jul Volume 3x 10 min op hoog tempo P = 5 min	Fri-12-Jul	Sat-13-Jul LD 15 - 17 K	Sun-14-Jul DL 45 min	
29	Mon-15-Jul	Sun-21-Jul		Mon-15-Jul	Tue-16-Jul Volume 5x2000 P = 2.5 min	Wed-17-Jul Volume 50 min	Thu-18-Jul Volume 60 min waarin 3x10 min versnellen	Fri-19-Jul	Sat-20-Jul LD 17 - 20 K	Sun-21-Jul DL 45 min	
30	Mon-22-Jul	Sun-28-Jul		Mon-22-Jul	Tue-23-Jul Volume 15 x 300 m P = 1.5 min	Wed-24-Jul Volume 50 min	Thu-25-Jul Volume 3x 12 min op hoog tempo P = 5 min	Fri-26-Jul	Sat-27-Jul LD 17 - 20 K	Sun-28-Jul DL 45 min	
31	Mon-29-Jul	Sun-4-Aug		Mon-29-Jul	Tue-30-Jul Rust 6x800 m P = 1.5 + 4x150 m	Wed-31-Jul Rust	Thu-1-Aug Volume 60 min	Fri-2-Aug	Sat-3-Aug LD 15 K	Sun-4-Aug Rust	
32	Mon-5-Aug	Sun-11-Aug		Mon-5-Aug	Tue-6-Aug Tempo 3x(300 - 400 - 500) P = 1 min SP = 5min	Wed-7-Aug Tempo 50 min	Thu-8-Aug Tempo 70 min waarin 20 min versnellen	Fri-9-Aug	Sat-10-Aug LD 17 - 20 K	Sun-11-Aug DL 45 min met daarin heuvel training 10x (bijv. zandheuvel achter Openlucht museum)	
33	Mon-12-Aug	Sun-18-Aug		Mon-12-Aug	Tue-13-Aug Tempo 3x(400 - 500 - 600) P = 1.5 min SP = 5min	Wed-14-Aug Tempo 50 min	Thu-15-Aug Tempo 3 x 3-3.5K P = 5 min	Fri-16-Aug	Sat-17-Aug LD 17 - 20 K	Sun-18-Aug DL 45 min	
34	Mon-19-Aug	Sun-25-Aug		Mon-19-Aug	Tue-20-Aug Tempo 5x1000 P = 2m + 4x100 m	Wed-21-Aug Volume 50 min	Thu-22-Aug Tempo 70 min waarin 3x10 min versnellen	Fri-23-Aug	Sat-24-Aug LD 20 - 22 K	Sun-25-Aug DL 45 min met daarin heuvel training 10x (bijv. zandheuvel achter Openlucht museum)	
35	Mon-26-Aug	Sun-1-Sep		Mon-26-Aug	Tue-27-Aug Tempo 20x200 P = 1.5 m	Wed-28-Aug Volume 50 min	Thu-29-Aug Tempo 70 min waarin 5x5 min met heuvels	Fri-30-Aug	Sat-31-Aug LD 20 - 22 K	Sun-1-Sep DL 45 min	
36	Mon-2-Sep	Sun-8-Sep		Mon-2-Sep	Tue-3-Sep Wedstrijd specifiek 4-6x1200 P = 2m + 4x150 m	Wed-4-Sep Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-5-Sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 8-10 heuvel sprints	Fri-6-Sep	Sat-7-Sep LD 17 - 20 K	Sun-8-Sep DL 45 min daarin 10x30 sec versnellen	
37	Mon-9-Sep	Sun-15-Sep		Mon-9-Sep	Tue-10-Sep Wedstrijd specifiek 4-6x1600 P = 2m + 4x100 m	Wed-11-Sep Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-12-Sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 2x5 min op wedstrijd tempo	Fri-13-Sep	Sat-14-Sep LD 17 - 20 K	Sun-15-Sep DL 45 min daarin 10x30 sec versnellen	
38	Mon-16-Sep	Sun-22-Sep		Mon-16-Sep	Tue-17-Sep Wedstrijd specifiek 3-4x2000 P = 2.5m + 6x100 m	Wed-18-Sep Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-19-Sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 10 min op wedstrijd tempo	Fri-20-Sep	Sat-21-Sep LD 17 - 20 K	Sun-22-Sep DL 45 min met daarin heuvel training 6-8x heuvel 45-60s (bijv. heuvel bij Emma piramide)	
39	Mon-23-Sep	Sun-29-Sep		Mon-23-Sep	Tue-24-Sep Wedstrijd specifiek 2x(2000 - 2500 P = 2min) SP = 4min	Wed-25-Sep Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-26-Sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 15 min op wedstrijd tempo	Fri-27-Sep	Sat-28-Sep LD 17 - 20 K	Sun-29-Sep DL 45 min met daarin heuvel training 6-8x heuvel 45-60s (bijv. heuvel bij Emma piramide)	
40	Mon-30-Sep	Sun-6-Oct		Mon-30-Sep	Tue-1-Oct Rust 4-5x(600 - 800) P = 1.5m SP = 4 min	Wed-2-Oct	Thu-3-Oct Rust 65 min duurloop	Fri-4-Oct	Sat-5-Oct LD 15 - 17 K	Sun-6-Oct Rust	
41	Mon-7-Oct	Sun-13-Oct		Mon-7-Oct	Tue-8-Oct Wedstrijd periode 3000 m 4x300m 3000 m P = 2 min	Wed-9-Oct Rust	Thu-10-Oct Wedstrijd periode DL 60 min met versnellingen (max. 5 min)	Fri-11-Oct	Sat-12-Oct LD 15 - 17 K	Sun-13-Oct DL 30 min	
42	Mon-14-Oct	Sun-20-Oct		Mon-14-Oct	Tue-15-Oct Wedstrijd periode 2x (3x(400/400-300/300-200/200-100/100) P = 0 min SP = 4 min	Wed-16-Oct Rust	Thu-17-Oct Wedstrijd periode DL 60 min met versnellingen (max. 5 min)	Fri-18-Oct	Sat-19-Oct LD 15 - 17 K	Sun-20-Oct DL 30 min	
43	Mon-21-Oct	Sun-27-Oct		Mon-21-Oct	Tue-22-Oct Wedstrijd periode 2 x 2400 m (variabel tempo wissel elke 400 m marathon/3km tempo) P = 3 min	Wed-23-Oct Rust	Thu-24-Oct Wedstrijd periode DL 60 min met versnellingen (max. 5 min)	Fri-25-Oct	Sat-26-Oct LD 15 - 17 K	Sun-27-Oct DL 30 min	
44	Mon-28-Oct	Sun-3-Nov		Mon-28-Oct	Tue-29-Oct Wedstrijd specifiek 15x400 m P = 1.5 min	Wed-30-Oct Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-31-Oct Wedstrijd specifiek Interval 3x (4 - 6') P = 1 min SP = 2 min	Fri-1-Nov	Sat-2-Nov LD 20 km	Sun-3-Nov DL 30 min	
45	Mon-4-Nov	Sun-10-Nov		Mon-4-Nov	Tue-5-Nov Wedstrijd specifiek 8x1000m P = 400 m	Wed-6-Nov Wedstrijd specifiek 45 min	Thu-7-Nov SDU 70 min wisselend tempo	Fri-8-Nov	Sat-9-Nov LD 20 km	Sun-10-Nov DL 30 min	
46	Mon-11-Nov	Sun-17-Nov		Mon-11-Nov	Tue-12-Nov Wedstrijd periode 4x2000 m P = 2min	Wed-13-Nov Rust	Thu-14-Nov SDU 45 min voor 7H 70 min voor anderen	Fri-15-Nov	Sat-16-Nov LD 15 km (niet voor 7Houwelonen mensen => rustig loslopen max. 30 min)	Sun-17-Nov Rust Thouwelonen 60 min met de laatste 10 min Z3	
47	Mon-18-Nov	Sun-24-Nov		Mon-18-Nov	Tue-19-Nov Wedstrijd periode 6 - 8 - 10 - 12 min P = 2min	Wed-20-Nov Rust	Thu-21-Nov SDU 70 min met 3x10 min versnellen	Fri-22-Nov	Sat-23-Nov LD 15 km	Sun-24-Nov DL 60 min met laatste 10 min Z2/Z3	
48	Mon-25-Nov	Sun-1-Dec		Mon-25-Nov	Tue-26-Nov Wedstrijd specifiek/Taper Montferland run 4 x 10 waarbij elke 2 min iets sneller. Start op wedstrijdtempo	Wed-27-Nov Rust	Thu-28-Nov SDU 45 min voor Montferlandrunners 70 min voor anderen	Fri-29-Nov	Sat-30-Nov LD 15 km (niet voor Montferlandrunners => rustig loslopen max. 30 min)	Sun-1-Dec Rust Montferlandrun/60 min met laatste 10 min Z3	
49	Mon-2-Dec	Sun-8-Dec		Mon-2-Dec	Tue-3-Dec Rust periode 6x400 m P = 400 m	Wed-4-Dec Rust	Thu-5-Dec SDU 70 min	Fri-6-Dec	Sat-7-Dec LD 15 km	Sun-8-Dec Rust	
50	Mon-9-Dec	Sun-15-Dec		Mon-9-Dec	Tue-10-Dec Rust periode 6x600 m P = 400 m	Wed-11-Dec Rust	Thu-12-Dec SDU 70 min	Fri-13-Dec	Sat-14-Dec LD 15 km	Sun-15-Dec Rust	
51	Mon-16-Dec	Sun-22-Dec		Mon-16-Dec	Tue-17-Dec Rust periode 400 - 600 - 800 - 1000 - 600 - 400 P = 2 min	Wed-18-Dec Rust	Thu-19-Dec SDU 70 min	Fri-20-Dec	Sat-21-Dec LD 15 km	Sun-22-Dec Rust	
52	Mon-23-Dec	Sun-29-Dec		Mon-23-Dec	Tue-24-Dec KERSTAVOND	Wed-25-Dec Rust	Thu-26-Dec KERST	Fri-27-Dec Trainingswedstrijd 3de kerstdagloop	Sat-28-Dec LD 15 km	Sun-29-Dec Rust	

* De training van zondag kan eventueel ook uitgevoerd worden op vrijdag of maandag
 * De training kan ook vervangen worden door een alternatief (bijv. zwemmen, fietsen) met dezelfde intensiteit/tijd
 ** Rust. Deze training alleen wanneer pijnvrij en ambities voor Klassement/tijd 15K onder 60min/10K onder 40min

		5KM										
		15	16	16	16	19	20	21	22	23	24	25
Relatie met Duurloop tempi												
DL1	Z1	03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
DL2	Z2	03:31	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
		03:20	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
DL3	Z3	03:06	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
Tempotraining	Z4	02:51	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45
Interval	Z5											

		10 km									
		32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
DL1	Z1	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
DL2	Z2	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
DL3	Z3	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
Tempotraining	Z4	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
Interval	Z5	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45

		15 km tijd															
		00:50	00:52	00:54	00:56	00:58	01:00	01:02	01:04	01:06	01:08	01:10	01:12	01:14	01:16	01:18	01:20
DL1	Z1	03:51	04:00	04:10	04:19	04:28	04:37	04:47	04:56	05:05	05:14	05:24	05:33	05:42	05:51	06:01	06:10
DL2	Z2	03:37	03:46	03:55	04:04	04:12	04:21	04:30	04:38	04:47	04:56	05:05	05:13	05:22	05:31	05:39	05:48
DL3	Z3	03:25	03:34	03:42	03:50	03:58	04:06	04:15	04:23	04:31	04:39	04:48	04:56	05:04	05:12	05:21	05:29
Tempotraining	Z4	03:11	03:19	03:27	03:34	03:42	03:50	03:57	04:05	04:13	04:21	04:28	04:36	04:44	04:51	04:59	05:07
Interval	Z5	02:56	03:03	03:10	03:17	03:24	03:31	03:38	03:45	03:52	03:59	04:06	04:13	04:21	04:28	04:35	04:42

Afstand	CP	%	W	W
Power zone				
Zone 1 Easy	85	80	195	240
Zone 2 Moderate	80	90	240	270
Zone 3 Threshold	90	100	270	300
Zone 4 Interval	100	115	300	345
Zone 5 Repetition	115	300	345	900

Afstand (m)	%CP	Wattage (Watt)
2000	100	300
1600	102	306
1200	104	312
1000	107	321
800	109	327
600	114	342
400	120	360
200	126	378
100	133	399

Interval %CP
 Dus 1000m -> CP 380 Watt => 1,07*380 = 407 Watt

Ref. 'LOPEN OP VERMOGEN'

INTERVAL AFSTAND	PERCENTAGE ADV
[m]	[%]
2000	100%
1600	102%
1200	104%
1000	107%
800	109%
600	114%
400	120%
200	126%
100	133%

Afbeelding 6: intervallen op vermogen