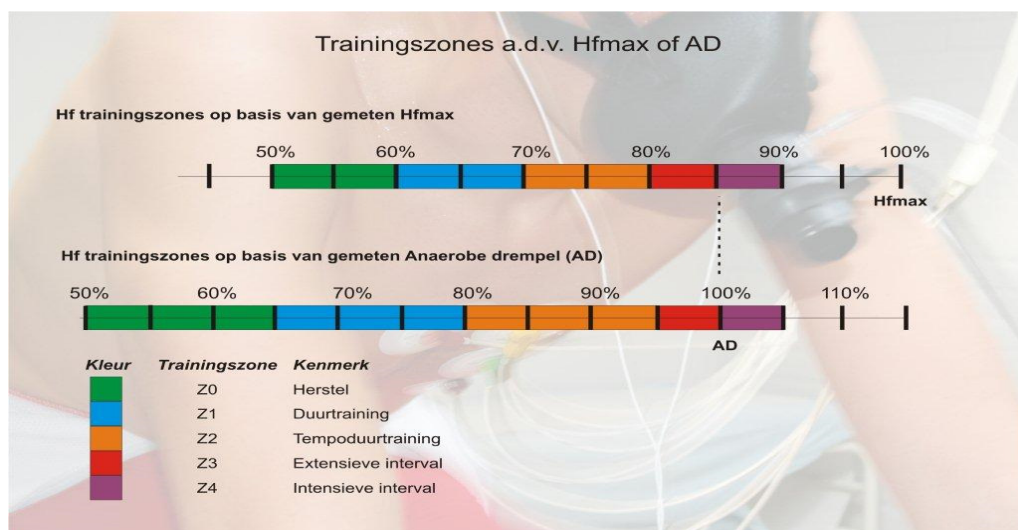


maand	Januari				Februari				Maart				April				Mei				Juni				
week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
datum	03-01	10-01	17-01	24-01	31-01	07-02	14-02	21-02	28-02	07-03	14-03	21-03	28-03	04-04	11-04	18-04	25-04	02-05	09-05	16-05	23-05	30-05	06-06	13-06	
<b>Wedstrijden</b>																									
hoofdwedstrijden vereniging (Trainings)wedstrijden																									

2022 week		ma	di	wo	do	vr	za	zo	KM/week		
		Rust	Interval	Rust	SDL/Extensieve interval	Rust	LLD	DL			
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	1	ma-3-jan	zo-9-jan	ma-3-jan	di-4-jan Opbouw/Volume (VP1) 4x(2-4min) P = 1min/P = 2 min Z4	wo-5-jan	do-6-jan 70 min met 2x10min versnellen Z2/Z3	vr-7-jan	za-8-jan 15 km Z1	zo-9-jan 45 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	2	ma-10-jan	zo-16-jan	ma-10-jan	di-11-jan Opbouw/Volume (VP1)/Training Judith 5 x 5,5 min P = 1,5 min Z4	wo-12-jan	do-13-jan 70 min met 3x10min versnellen Z2/Z3	vr-14-jan	za-15-jan 15 km Z1	zo-16-jan 45 min (laatste 10 min sneller) Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	3	ma-17-jan	zo-23-jan	ma-17-jan	di-18-jan Opbouw/Volume (VP1) 3 x (4 - 6min) P = 1 min SP = 3 min Z4	wo-19-jan	do-20-jan 70 min met 4x10min versnellen Z2/Z3	vr-21-jan	za-22-jan 18 km Z1	zo-23-jan 50 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	4	ma-24-jan	zo-30-jan	ma-24-jan	di-25-jan Opbouw/Volume (VP1) 4x8 min P = 1,5 min Z4	wo-26-jan	do-27-jan 70 min met 3x15 min climax Z2/Z3	vr-28-jan	za-29-jan 18 km Z1	zo-30-jan 60 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	5	ma-31-jan	zo-6-feb	ma-31-jan	di-1-feb Lactaat/snelheid (VP2)/Training Judith 300 m ontmoetingsloop, duur is aan de trainer Sub max di-8-feb	wo-2-feb	do-3-feb 70 min heuveltraining Z1-Z4	vr-4-feb	za-5-feb 20 km Z1	zo-6-feb 60 min (laatste 10 min sneller) Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	6	ma-7-feb	zo-13-feb	ma-7-feb	di-8-feb Lactaat/snelheid (VP2) - HITT 8x30" + 4x45" P = 1/15 min SP = 8 min sub maximaal di-15-feb	wo-9-feb	do-10-feb Wisselduurloop (tijd en tempo bepaalt de trainer) Z1-Z4	vr-11-feb	za-12-feb 20 km Z1	zo-13-feb 60 min (laatste 15 min sneller) Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	7	ma-14-feb	zo-20-feb	ma-14-feb	di-15-feb Lactaat/snelheid (VP2) 3 x (1200 - 1600) P = 2 min SP = 4 105% 15 km wedstrijdtempo di-22-feb	wo-16-feb	do-17-feb 70 min met 10x1 min pittig tempo Z1-Z4	vr-18-feb	za-19-feb 20 km Z1	zo-20-feb 60 min (laatste 20 min sneller) Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	8	ma-21-feb	zo-27-feb	ma-21-feb	di-22-feb Lactaat/snelheid (VP2)/Training Judith 3x2000 P = 3 min 105% 15 km wedstrijdtempo di-1-mrt	wo-23-feb	do-24-feb 5 x 8tje bij Waterbergseweg (1200m) Z1-Z4	vr-25-feb	za-26-feb 20 km Z1	zo-27-feb 60 min (laatste 20 min sneller) Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	9	ma-28-feb	zo-6-mrt	ma-28-feb	di-1-mrt Op ontspanning 15 x 200 m di-8-mrt	wo-2-mrt	do-3-mrt Duurloop 60 min Z2	vr-4-mrt	za-5-mrt 15 km Z1	zo-6-mrt Trainingswedstrijd Vorden - Rust/Fiets	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	10	ma-7-mrt	zo-13-mrt	ma-7-mrt	di-8-mrt Wedstrijd specifiek/Training Judith 2x(1000-1200-1600m) P = 1 min SP 3min Z4 (105% 15 km wedstrijdtempo) di-15-mrt	wo-9-mrt	do-10-mrt DL 60 min 3x10 min versnellen Z2/Z3	vr-11-mrt	za-12-mrt 20 km Z1	zo-13-mrt 70 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	11	ma-14-mrt	zo-20-mrt	ma-14-mrt	di-15-mrt Wedstrijd specifiek/Training Judith 10 x 3 min P = 200 m Z4 (105% 15 km wedstrijdtempo) di-22-mrt	wo-16-mrt	do-17-mrt DL 60 min 3x15 min versnellen Z2/Z3	vr-18-mrt	za-19-mrt 20 km Z1	zo-20-mrt Trainingswedstrijd Stevensloop/10km laatste 10 min versnellen Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	12	ma-21-mrt	zo-27-mrt	ma-21-mrt	di-22-mrt Wedstrijdtempo 5x1200 m P = 200m Z4 (105% 15 km wedstrijdtempo) di-29-mrt	wo-23-mrt	do-24-mrt DL 70 min 4x15min versnellen Z1	vr-25-mrt	za-26-mrt 20 km Z1	zo-27-mrt 12km laatste 10 min Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	13	ma-28-mrt	zo-3-apr	ma-28-mrt	di-29-mrt Wedstrijdspecifiek 2x(2000-3000m) P = 400m Z4 (105% 15 km wedstrijdtempo) di-5-apr	wo-30-mrt	do-31-mrt DL 80 min 2x15+2x20min versnellen Z1	vr-1-apr	za-2-apr 20 km Z1	zo-3-apr 15km laatste 10 min versnellen Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	14	ma-4-apr	zo-10-apr	ma-4-apr	di-5-apr 4x1000 m P=2min 15 km wedstrijdtempo di-12-apr	wo-6-apr	do-7-apr Duurloop max 60 min Z2	vr-8-apr	za-9-apr 30 min loslopen Z1	zo-10-apr Raceday Ijsselloop/Rotterdam	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	15	ma-11-apr	zo-17-apr	ma-11-apr	di-12-apr Variabele Interval Training (VIT) 2 x 2400 m (variabel tempo wissel elke 400 m) Wisselend tempo di-19-apr	wo-13-apr	do-14-apr Fartlek Z1-Z4	vr-15-apr	za-16-apr 20 km Z1	zo-17-apr 5-7 km Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	16	ma-18-apr	zo-24-apr	ma-18-apr	di-19-apr Olga Bondarenko interval 2x(3x400/400-300/300-200/200-100/100) P = 0 Wisselend tempo di-26-apr	wo-20-apr	do-21-apr Rondje achter golfbaan 2-4-6-8-6-4-2 min P = 1,5 min Z3/Z4	vr-22-apr	za-23-apr 20 km Z1	zo-24-apr Trainingswedstrijd 1/2 marathon Enschede Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	17	ma-25-apr	zo-1-mei	ma-25-apr	di-26-apr Lactaatloop 3x(3x300 + 1x400) P = 100m P = 400 300m max/400m 5km tijd - 6 sec di-3-mei	wo-27-apr	do-28-apr Rondje start Wageningsehek (2,7 km) 2x rondje, waarbij 2de sneller dan eerste wedstrijdtempo 5 km do-5-mei	vr-29-apr	za-30-apr 20 km Z1	zo-1-mei 10 km laatste 10 min versnellen Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	18	ma-2-mei	zo-8-mei	ma-2-mei	di-3-mei Ontspanning 8x400 m P= 2 min di-10-mei	wo-4-mei	do-5-mei Duurloop max 60 min Z2	vr-6-mei	za-7-mei 30 min loslopen Z1	zo-8-mei Raceday 5x5 km	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	19	ma-9-mei	zo-15-mei	ma-9-mei	di-10-mei Herstel 6x400 m Op gevoel di-17-mei	wo-11-mei	do-12-mei DL 70 min Z1	vr-13-mei	za-14-mei Praktijkexamen Judith Ede 15km Z1	zo-15-mei Rust/Fiets	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	20	ma-16-mei	zo-22-mei	ma-16-mei	di-17-mei Ontmoetingsloop 400 m Lengte bepaalt trainer Z3 di-24-mei	wo-18-mei	do-19-mei DL 15km Z1	vr-20-mei	za-21-mei 20 km Z1	zo-22-mei 10-12km Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	21	ma-23-mei	zo-29-mei	ma-23-mei	di-24-mei Wissel interval Tijdsduur bepaalt trainer Z3 di-31-mei	wo-25-mei	do-26-mei Fartlek Z1-Z4	vr-27-mei	za-28-mei 20 km Z1	zo-29-mei 10-12km Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	22	ma-30-mei	zo-5-jun	ma-30-mei	di-31-mei 10x1,5 min, waarbij je steeds verder komt P = 1 Z0 - Z4 di-7-jun	wo-1-jun	do-2-jun DL 15km Heuveltraining Z2/Z3	vr-3-jun	za-4-jun 20 km Z1	zo-5-jun 10-12km Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	23	ma-6-jun	zo-12-jun	ma-6-jun	di-7-jun 5x600 m elke 3 sec sneller P = 1,5 min Z1-Z4	wo-8-jun	do-9-jun DL 15 km 3x10 min versnellen Z2/Z3	vr-10-jun	za-11-jun 20 km Z1	zo-12-jun 10-12km Z2	0



### Wedstrijd resultaat

Afstand	m	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000	15000
Tijd	u	0:50:00	0:55:00	1:00:00	1:05:00	1:10:00	1:15:00	1:20:00	1:25:00	1:30:00

### BLZ 68

		Trainingtempo									
DL I	Z1	min/km	0:04:15	0:04:41	0:05:06	0:05:32	0:05:57	0:06:23	0:06:48	0:07:14	0:07:39
DL II	Z2/Marathontempo	min/km	0:03:35	0:03:57	0:04:18	0:04:40	0:05:01	0:05:23	0:05:44	0:06:06	0:06:28
DL III	Z3	min/km	0:03:28	0:03:49	0:04:09	0:04:30	0:04:51	0:05:12	0:05:32	0:05:53	0:06:14
Interval	Z4/10km wegstrijdte	min/km	0:03:08	0:03:27	0:03:46	0:04:05	0:04:23	0:04:42	0:05:01	0:05:20	0:05:39
Snelheid	105%	min/km	0:02:50	0:03:07	0:03:24	0:03:41	0:03:58	0:04:15	0:04:32	0:04:49	0:05:06

### Wedstrijd resultaat

Afstand	m	21100	21100	21100	21100	21100	21100	21100	21100	21100	21100
Tijd	u	1:15:00	1:20:00	1:25:00	1:30:00	1:35:00	1:40:00	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00

### BLZ 68

		Trainingtempo										
DL I	Z1	min/km	0:04:26	0:04:44	0:05:01	0:05:19	0:05:37	0:05:54	0:06:12	0:06:30	0:06:48	0:07:05
DL II	Z2/Marathontempo	min/km	0:03:44	0:03:59	0:04:14	0:04:29	0:04:44	0:04:59	0:05:14	0:05:29	0:05:44	0:05:59
DL III	Z3	min/km	0:03:36	0:03:51	0:04:05	0:04:20	0:04:34	0:04:48	0:05:03	0:05:17	0:05:32	0:05:46
Interval	Z4/10km wegstrijdte	min/km	0:03:16	0:03:29	0:03:42	0:03:55	0:04:08	0:04:21	0:04:34	0:04:47	0:05:00	0:05:13
Snelheid	105%	min/km	0:02:57	0:03:09	0:03:21	0:03:33	0:03:44	0:03:56	0:04:08	0:04:20	0:04:32	0:04:44

Interval %xCP  
 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