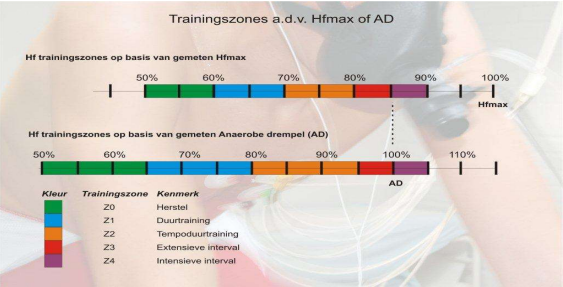


2022 week				ma Rust	di Interval		wo Rust	do SDI/Extensieve interval		vr Rust	za LLD		zo DL*		KM/week
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	25	ma-20-jun	zo-26-jun	ma-20-jun	di-21-jun Opbouw Circuit training Z4	8	wo-22-jun	do-23-jun Opbouw Circuitrtest	7	vr-24-jun	za-25-jun LDL 18 km Z1	18	zo-26-jun LDL 10 km Z2	10	43
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	26	ma-27-jun	zo-3-jul	ma-27-jun	di-28-jun Opbouw 20x200 m P = 1 min	10	wo-29-jun	do-30-jun Opbouw DL + interval Heuvel/muland training Z2/Z3	15	vr-1-jul	za-2-jul LDL 20 km Z1	20	zo-3-jul LDL 10 km Z2	10	55
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	27	ma-4-jul	zo-10-jul	ma-4-jul	di-5-jul Volume 8x1000m Z3 (NIET HARDER)	12	wo-6-jul	do-7-jul Volume DL 70 min met 3x15 min versnellen Z2/Z3 (NIET HARDER)	15	vr-8-jul	za-9-jul LDL 20 km Z1	20	zo-10-jul LDL 60 min Z2	13	60
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	28	ma-11-jul	zo-17-jul	ma-11-jul	di-12-jul Volume 8x1200m Z3 (NIET HARDER)	14	wo-13-jul	do-14-jul Volume DL 70 min met 3x20 min versnellen Z2/Z3 (NIET HARDER)	15	vr-15-jul	za-16-jul LDL 20 km Z1	20	zo-17-jul LDL 60 min + 10 min versnellen Z2 + Z3	14	63
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	29	ma-18-jul	zo-24-jul	ma-18-jul	di-19-jul Volume 7x1500m Z3 (NIET HARDER)	14	wo-20-jul	do-21-jul DL 80 min met 3x20 min versnellen Z2/Z3 (NIET HARDER)	17	vr-22-jul	za-23-jul LDL 22 km Z1	22	zo-24-jul LDL 60 min + 10 min versnellen Z2 + Z3	14	67
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	30	ma-25-jul	zo-31-jul	ma-25-jul	di-26-jul Volume 6x2000m Z3 (NIET HARDER)	16	wo-27-jul	do-28-jul Interval 2' - 4' - 8' - 12' - 8' - 4' - 2' min P = 1.5 min Z3 (NIET HARDER)	16	vr-29-jul	za-30-jul LDL 25 km Z1	25	zo-31-jul LDL 50 min + 20 min versnellen Z2	15	72
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	31	ma-1-aug	zo-7-aug	ma-1-aug	di-2-aug Rust 6x400 m P = 400 m	9	wo-3-aug	do-4-aug Rust Rustige duuroloep/Fietsen	15	vr-5-aug	za-6-aug LDL 15 km Z1	15	zo-7-aug Rust Wandelen/Fietsen	0	39
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	32	ma-8-aug	zo-14-aug	ma-8-aug	di-9-aug Lactaat drempel 10x1,5 min, waarbij je steeds verder komt P = 1,5 min Z1 - Z4	8	wo-10-aug	do-11-aug Lactaat drempel 2x3 km (bijv. rondje bij P2) P=2min Z3	10	vr-12-aug	za-13-aug LDL 22 km Z1	22	zo-14-aug LDL 12 km 3x5min iets Z2 + Z3	12	52
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	33	ma-15-aug	zo-21-aug	ma-15-aug	di-16-aug Lactaatdrempel HIIT 10 x 150 m P = 30 s 5 x 300 m P = 1 min Z4	8	wo-17-aug	do-18-aug Lactaat drempel 70 min met 10x1 min pittig tempo Z2-Z3	15	vr-19-aug	za-20-aug LDL 25 km Z1	25	zo-21-aug LDL 12 km 3x5 min iets versnellen Z2 + Z3	12	60
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	34	ma-22-aug	zo-28-aug	ma-22-aug	di-23-aug Lactaatdrempel - 1600 m 10 km wedstrijd tempo P = 2min -1600 m 10 km wedstrijd tempo-6 sec P = 2 min -1600 m 10 km wedstrijd tempo -12 s Z4	9	wo-24-aug	do-25-aug Lactaat drempel 70 min Fartlek training Z2-Z3	15	vr-26-aug	za-27-aug LDL 25 km Z1	25	zo-28-aug LDL 12 km 3x5 min iets versnellen Z2 + Z3	12	61
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	35	ma-29-aug	zo-4-sep	ma-29-aug	di-30-aug Lactaatdrempel 2x(- 3 x 300 m (max) P = 100 m dribbel - 2x 400 m (max) P = 400 m dribbel) Z4	10	wo-31-aug	do-1-sep Lactaat drempel Circuitrtest	7	vr-2-sep	za-3-sep LDL 25 km Z1	25	zo-4-sep LDL 12 km 3x5 min iets versnellen Z2 + Z3	12	54
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	36	ma-5-sep	zo-11-sep	ma-5-sep	di-6-sep Wedstrijd specifiek 5 - 7 - 9 - 11 - 9 - 7 - 5 min P = 2 min Z4	16	wo-7-sep	do-8-sep Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x10 min versnellen Z2-Z3	18	vr-9-sep	za-10-sep LDL 30 km Z1	30	zo-11-sep Trainingswedstrijd Bridge2Bridge/30K Amsterdam Marathon tempo	16	80
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	37	ma-12-sep	zo-18-sep	ma-12-sep	di-13-sep Wedstrijd specifiek 4x (5 - 7) P = 1 min SP = 3 min Marathon tempo	16	wo-14-sep	do-15-sep Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x15 min versnellen Z1-Z3	20	vr-16-sep	za-17-sep LDL 32 km Z1	32	zo-18-sep LDL 70 min 3x5 min iets versnellen Z2 + Z3	16	84
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	38	ma-19-sep	zo-25-sep	ma-19-sep	di-20-sep Wedstrijd specifiek 4 x 18 min P = 2 min Marathon tempo	17	wo-21-sep	do-22-sep Wedstrijd specifiek Climax duuroloep 4 x 20 min Z1-Z2-Z3-Marathon tempo Z1	20	vr-23-sep	za-24-sep LDL 35 km Z1	35	zo-25-sep Trainingswedstrijd Posbankloep Marathon tempo	15	87
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	39	ma-26-sep	zo-2-okt	ma-26-sep	di-27-sep Wedstrijd specifiek 3x22,5 min min P = 2 min Marathon tempo	20	wo-28-sep	do-29-sep Wedstrijd specifiek 90 min daarin 4x20 min versnellen Z1-Z3	20	vr-30-sep	za-1-okt LDL 30 km Z1	30	zo-2-okt Trainingswedstrijd Marathon Winterswijk Of 15 km op tempo Z2 + Z3	15	85
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	40	ma-3-okt	zo-9-okt	ma-3-okt	di-4-okt Taper 3x10 min P = 1.5 min Marathon tempo	12	wo-5-okt	do-6-okt Rust/Fietsen 60 min Z2	12	vr-7-okt	za-8-okt LDL 20 km Z1	20	zo-9-okt Rust Wandelen/Fietsen		44
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	41	ma-10-okt	zo-16-okt	ma-10-okt	di-11-okt Taper 3x 1500 m P = 1,5 min Marathon tempo	9	wo-12-okt	do-13-okt Wisselduuroloep 40 min 4x5 min versnellen Z2 - Z3	8	vr-14-okt	za-15-okt LDL 30 min Z1	5	zo-16-okt Rocday Marathon Amsterdam Z2		22
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	42	ma-17-okt	zo-23-okt	ma-17-okt	di-18-okt Herstel Wandel/Fiets/Rust	0	wo-19-okt	do-20-okt Herstel Wandel/Rust 0	0	vr-21-okt	za-22-okt LDL 5 km Z1	5	zo-23-okt Rust Wandelen/Fietsen		5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	43	ma-24-okt	zo-30-okt	ma-24-okt	di-25-okt Herstel 6 x 400 m P = 400 m	9	wo-26-okt	do-27-okt Herstel 45 min Z2	8	vr-28-okt	za-29-okt LDL 10 km Z1	10	zo-30-okt Rust Wandelen/Fietsen	0	27
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	44	ma-31-okt	zo-6-nov	ma-31-okt	di-1-nov Wedstrijd specifiek 4x1200 m P = 1,5 min 100% tempo 15 km	10	wo-2-nov	do-3-nov Wedstrijd specifiek 6 x 4 minuten met heuvels (bijv. in Roosendaal) Z2-Z3	12	vr-4-nov	za-5-nov LDL 15 km Z1	15	zo-6-nov LDL 45 min Z2	8	45
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	45	ma-7-nov	zo-13-nov	ma-7-nov	di-8-nov Wedstrijd specifiek 8x800 m P = 1,5 min 100% tempo 15 km	12	wo-9-nov	do-10-nov Wedstrijd specifiek Circuitrtest	7	vr-11-nov	za-12-nov LDL 20 km Z1	20	zo-13-nov LDL 45 min Z2	8	47
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	46	ma-14-nov	zo-20-nov	ma-14-nov	di-15-nov Wedstrijd specifiek 15x400 m P = 1,5 min	13	wo-16-nov	do-17-nov Wedstrijd specifiek DL 70 min per 10x1min versnellen Z2-Z4	12	vr-18-nov	za-19-nov LDL - 20 km wanneer geen 7heuvelen - 30 min loslopen als wel 7heuvelen Z1	20	zo-20-nov Rocday 7Heuvelen/ DL 60 min Z2	12	57
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	47	ma-21-nov	zo-27-nov	ma-21-nov	di-22-nov Wedstrijd specifiek 4x2000 m P = 2min 100% tempo 15 km	15	wo-23-nov	do-24-nov Wedstrijd specifiek DL 70 min per 5x5min versnellen Z2-Z4	13	vr-25-nov	za-26-nov LDL 15 km Z1	15	zo-27-nov LDL 60 min waarvan laatste 15 min versnellen Z2-Z3	12	55
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	48	ma-28-nov	zo-4-dec	ma-28-nov	di-29-nov Rust 4x1000m P = 400 m 15 km wedstrijdtempo	11	wo-30-nov	do-1-dec Rust/Fietsen DL max 60 min Z2	11	vr-2-dec	za-3-dec LDL 30 min loslopen Z0-Z1	5	zo-4-dec Rocday Montferlandrun Z2	15	42
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	49	ma-5-dec	zo-11-dec	ma-5-dec	di-6-dec 6x400 m P = 400 m	8	wo-7-dec	do-8-dec Herstel DL 70 min/Fietsen Z2	12	vr-9-dec	za-10-dec LDL 15 km Z1	15	zo-11-dec Rust Wandelen/Fietsen	0	35
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	50	ma-12-dec	zo-18-dec	ma-12-dec	di-13-dec 1200 - 1000 - 800 - 1000 - 1200 m P =1,5 min Z3	10	wo-14-dec	do-15-dec Herstel DL 70 min/Fietsen Z2	12	vr-16-dec	za-17-dec LDL 20 km Z1	20	zo-18-dec LDL 10 km Z2	10	52
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	51	ma-19-dec	zo-25-dec	ma-19-dec	di-20-dec 6x400 m P = 2 min Z3	8	wo-21-dec	do-22-dec Herstel DL 70 min/Fietsen Z2	12	vr-23-dec	za-24-dec LDL 15 km Z1	15	zo-25-dec Rust Wandelen/Fietsen	0	35
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	52	ma-26-dec	zo-1-jan	ma-26-dec	di-27-dec 0km Of rustige duuroloep Z3	10	wo-28-dec	do-29-dec Herstel DL 70 min/Fietsen Z2	12	vr-30-dec	za-31-dec LDL 20 km Z1	20	zo-1-jan LDL 10 km Z2	10	52

* 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



Ref. Prorun website	
Marathontijd	
2u20	2u40
2u50	3u
3u15	3u30
3u45	4u
4u15	4u30
4u50	
5u15	
5u30	
5u45	
6u	
6u15	
6u30	
6u45	
7u	
7u15	
7u30	
7u45	
8u	
8u15	
8u30	
8u45	
9u	
9u15	
9u30	
9u45	
10u	
10u15	
10u30	
10u45	
11u	
11u15	
11u30	
11u45	
12u	
12u15	
12u30	
12u45	
13u	
13u15	
13u30	
13u45	
14u	
14u15	
14u30	
14u45	
15u	
15u15	
15u30	
15u45	
16u	
16u15	
16u30	
16u45	
17u	
17u15	
17u30	
17u45	
18u	
18u15	
18u30	
18u45	
19u	
19u15	
19u30	
19u45	
20u	
20u15	
20u30	
20u45	
21u	
21u15	
21u30	
21u45	
22u	
22u15	
22u30	
22u45	
23u	
23u15	
23u30	
23u45	
24u	
24u15	
24u30	
24u45	
25u	
25u15	
25u30	
25u45	
26u	
26u15	
26u30	
26u45	
27u	
27u15	
27u30	
27u45	
28u	
28u15	
28u30	
28u45	
29u	
29u15	
29u30	
29u45	
30u	
30u15	
30u30	
30u45	
31u	
31u15	
31u30	
31u45	
32u	
32u15	
32u30	
32u45	
33u	
33u15	
33u30	
33u45	
34u	
34u15	
34u30	
34u45	
35u	
35u15	
35u30	
35u45	
36u	
36u15	
36u30	
36u45	
37u	
37u15	
37u30	
37u45	
38u	
38u15	
38u30	
38u45	
39u	
39u15	
39u30	
39u45	
40u	
40u15	
40u30	
40u45	
41u	
41u15	
41u30	
41u45	
42u	
42u15	
42u30	
42u45	
43u	
43u15	
43u30	
43u45	
44u	
44u15	
44u30	
44u45	
45u	
45u15	
45u30	
45u45	
46u	
46u15	
46u30	
46u45	
47u	
47u15	
47u30	
47u45	
48u	
48u15	
48u30	
48u45	
49u	
49u15	
49u30	
49u45	
50u	
50u15	
50u30	
50u45	
51u	
51u15	
51u30	
51u45	
52u	
52u15	
52u30	
52u45	
53u	
53u15	
53u30	
53u45	
54u	
54u15	
54u30	
54u45	
55u	
55u15	
55u30	
55u45	
56u	
56u15	
56u30	
56u45	
57u	
57u15	
57u30	
57u45	
58u	
58u15	
58u30	
58u45	
59u	
59u15	
59u30	
59u45	
60u	
60u15	
60u30	
60u45	
61u	
61u15	
61u30	
61u45	
62u	
62u15	
62u30	
62u45	
63u	
63u15	
63u30	
63u45	
64u	
64u15	
64u30	
64u45	
65u	
65u15	
65u30	
65u45	
66u	
66u15	
66u30	
66u45	
67u	
67u15	
67u30	
67u45	
68u	
68u15	
68u30	
68u45	
69u	
69u15	
69u30	
69u45	
70u	
70u15	
70u30	
70u45	
71u	
71u15	
71u30	
71u45	
72u	
72u15	
72u30	
72u45	
73u	
73u15	
73u30	
73u45	
74u	
74u15	
74u30	
74u45	
75u	
75u15	
75u30	
75u45	
76u	
76u15	
76u30	
76u45	
77u	
77u15	
77u30	
77u45	
78u	
78u15	
78u30	
78u45	
79u	
79u15	
79u30	
79u45	
80u	
80u15	
80u30	
80u45	
81u	
81u15	
81u30	
81u45	
82u	
82u15	
82u30	
82u45	
83u	
83u15	
83u30	
83u45	
84u	
84u15	
84u30	
84u45	
85u	
85u15	
85u30	
85u45	
86u	
86u15	
86u30	
86u45	
87u	
87u15	
87u30	
87u45	
88u	
88u15	
88u30	
88u45	
89u	
89u15	
89u30	
89u45	
90u	
90u15	
90u30	
90u45	
91u	
91u15	
91u30	
91u45	
92u	
92u15	
92u30	
92u45	
93u	
93u15	
93u30	
93u45	
94u	
94u15	
94u30	
94u45	
95u	
95u15	
95u30	
95u45	
96u	
96u15	
96u30	
96u45	
97u	
97u15	
97u30	
97u45	
98u	
98u15	
98u30	
98u45	
99u	
99u15	
99u30	
99u45	
100u	
100u15	
100u30	
100u45	
101u	
101u15	
101u30	
101u45	
102u	
102u15	
102u30	
102u45	
103u	
103u15	
103u30	
103u45	
104u	
104u15	
104u30	
104u45	
105u	
105u15	
105u30	
105u45	
106u	
106u15	
106u30	
106u45	
107u	
107u15	
107u30	
107u45	
108u	
108u15	
108u30	
108u45	
109u	
109u15	
109u30	
109u45	
110u	
110u15	
110u30	
110u45	
111u	
111u15	
111u30	
111u45	
112u	
112u15	
112u30	
112u45	
113u	
113u15	
113u30	
113u45	
114u	
114u15	
114u30	
114u45	
115u	
115u15	
115u30	
115u45	
116u	
116u15	
116u30	
116u45	
117u	
117u15	
117u30	
117u45	
118u	
118u15	
118u30	
118u45	
119u	
119u15	
119u30	
119u45	
120u	
120u15	
120u30	
120u45	
121u	
121u15	
121u30	
121u45	
122u	
122u15	
122u30	
122u45	
123u	
123u15	
123u30	
123u45	
124u	
124u15	
124u30	
124u45	
125u	
125u15	
125u30	
125u45	
126u	
126u15	
126u30	
126u45	
127u	
127u15	
127u30	
127u45	
128u	
128u15	
128u30	
128u45	
129u	
129u15	
129u30	
129u45	
130u	
130u15	
130u30	
130u45	
131u	
131u15	
131u30	
131u45	
132u	
132u15	
132u30	
132u45	
133u	
133u15	
133u30	
133u45	
134u	
134u15	
134u30	
134u45	
135u	
135u15	
135u30	
135u45	
136u	
136u15	
136u30	
136u45	
137u	
137u15	
137u30	
137u45	
138u	
138u15	
138u30	
138u45	
139u	
139u15	
139u30	
139u45	
140u	
140u15	
140u30	
140u45	
141u	
141u15	
141u30	
141u45	
142u	
142u15	
142u30	
142u45	
143u	
143u15	
143u30	
143u45	
144u	
144u15	
144u30	
144u45	
145u	
145u15	
145u30	
145u45	
146u	
146u15	
146u30	
146u45	
147u	
147u15	
147u30	
147u45	
148u	
148u15	
148u30	
148u45	
149u	
149u15	
149u30	
149u45	
150u	
150u15	
150u30	
150u45	
151u	
151u15	
151u30	
151u45	
152u	
152u15	
152u30	
152u45	
153u	
153u15	
153u30	
153u45	
154u	
154u15	
154u30	
154u45	
155u	
155u15	
155u30	
155u45	
156u	
156u15	
156u30	
156u45	
157u	
157u15	
157u30	
157u45	
158u	
158u15	
158u30	
158u45	
159u	
159u15	
159u30	
159u45	
160u	
160u15	
160u30	
160u45	
161u	
161u15	
161u30	
161u45	
162u	
162u15	
162u30	
162u45	
163u	
163u15	
163u30	
163u45	
164u	
164u15	
164u30	
164u45	
165u	
165u15	
165u30	
165u45	
166u	
166u15	
166u30	
166u45	
167u	
167u15	
167u30	
167u45	
168u	
168u15	
168u30	
168u45	
169u	
169u15	
169u30	
169u45	
170u	
170u15	
170u30	
170u45	
171u	
171u15	
171u30	
171u45	
172u	
172u15	
172u30	
172u45	
173u	
173u	