

Jaar

2023

maand	jan	jan	jan	jan	jan	feb	feb	feb	feb	mrt	mrt	mrt	mrt	apr	apr	apr	apr	mei	mei	mei	mei	
week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
datum	02-01	09-01	16-01	23-01	30-01	06-02	13-02	20-02	27-02	06-03	13-03	20-03	27-03	03-04	10-04	17-04	24-04	01-05	08-05	15-05	22-05	29-05
Wedstrijden																						
hoofdwedstrijden vereniging																						
Trainingswedstrijden	Egmond/Lingezege run 10km					Schoorl 1/2		Lingezege Vorden 30km								Rotterdam			5x5 Doetinchem			
Trainingsperioden																						
Rust/herstel periode																						
Basisperiode traingsblokken																						
Rustweken																						
Westrijdspecifieke voorbereiding																						
Test T =Testrondje Z =Zoladztest C = Coopertest																						
Thema =>	Fase 2: Volume				Fase 3: Lactaat drempel				Fase 4: Voorbereiding				Fase 5: Taper		Fase 6: Herstel							
Kracht	Krachtraining								Lichte kracht				Geen kracht				Reactief		Core			

2023 week				ma Rust	di Interval (marathon)	do Interval (10-15km)	wo Rust**	do SDL/Extensieve interval	vr Rust	za LLD	zo DL*	KM/week
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	1	ma-2-jan	zo-8-jan	ma-2-jan	di-3-jan	Volume 8x1200m P=1,5 min Z3 (NIET HARDER)	wo-4-jan SDL 30 min Marathontempo	do-5-jan Volume DL 70 min met 3x20 min versnellen Z2/Z3 (NIET HARDER)	vr-6-jan	za-7-jan LLD 20 km Z1	zo-8-jan DL 60 min + 10 min versnellen Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	2	ma-9-jan	zo-15-jan	ma-9-jan	di-10-jan	Volume 7x1500m P=1,5 min Z3 (NIET HARDER)	wo-11-jan SDL 30 min Marathontempo	do-12-jan DL 80 min met 3x20 min versnellen Z2/Z3 (NIET HARDER)	vr-13-jan	za-14-jan LLD 22 km Z1	zo-15-jan DL 60 min + 10 min versnellen Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	3	ma-16-jan	zo-22-jan	ma-16-jan	di-17-jan	Volume 6x2000m P = 2 min Z3 (NIET HARDER)	wo-18-jan SDL 30 min	do-19-jan Interval 2' - 4' - 8' - 12' - 8' - 4' - 2' min P = 1,5 min	vr-20-jan	za-21-jan LLD 25 km	zo-22-jan DL 50 min + 20 min versnellen	
intensiteit	4	ma-23-jan	zo-29-jan	ma-23-jan	di-24-jan Rust 6x400 m P = 400 m	Z3 (NIET HARDER)	wo-25-jan Rust	do-26-jan Rust Rustige duurloop/Fietsen	vr-27-jan	za-28-jan LLD 15 km	zo-29-jan Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit	5	ma-30-jan	zo-5-feb	ma-30-jan	di-31-jan Lactaat drempel 10x1,5 min, waarbij je steeds verder komt P = 1,5 min	Z3	wo-1-feb SDL 45 min	do-2-feb Lactaat drempel 2x3 km (bijv. rondje bij P2) P=2min	vr-3-feb	za-4-feb LLD 22 km	zo-5-feb DL 12 km 3x5min iets versnellen Z2 + Z3	
intensiteit	6	ma-6-feb	zo-12-feb	ma-6-feb	Z1 - Z4 di-7-feb Lactaatdrempel HIIT 10 x 150 m P = 30 s 5 x 300 m P = 1 min Z4	Z3	wo-8-feb SDL 45 min	do-9-feb Lactaat drempel 70 min met 10x1 min pittig tempo	vr-10-feb	za-11-feb LLD 25 km	zo-12-feb DL 12 km 3x5min iets versnellen	
intensiteit	7	ma-13-feb	zo-19-feb	ma-13-feb	di-14-feb 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	Z3	wo-15-feb SDL 45 min	do-16-feb Lactaat drempel 70 min Fartlek training	vr-17-feb	za-18-feb LLD 25 km	zo-19-feb DL 12 km 2x10 min iets versnellen	
intensiteit	8	ma-20-feb	zo-26-feb	ma-20-feb	di-21-feb Lactaatdrempel 3x(- 3 x 300 m (max) P = 100 m dribbel - 1x 400 m (max) P = 400 m dribbel) Z4	Z3	wo-22-feb SDL 45 min	do-23-feb Lactaat drempel Coopertest	vr-24-feb	za-25-feb LLD 25 km	zo-26-feb DL 70 min+3x5 min iets versnellen Z2 + Z3	
intensiteit	9	ma-27-feb	zo-5-mrt	ma-27-feb	di-28-feb Rust 3x800 m P = 400 m Z4	Z3	wo-1-mrt Rust	do-2-mrt Rust Rustige duurloop/Fietsen	vr-3-mrt	za-4-mrt LLD Wanneer Vorden: Rustig loslopen 30 minuten Anders: 15 km Z1	zo-5-mrt Trainingswedstrijd 30KM Vorden	
intensiteit	10	ma-6-mrt	zo-12-mrt	ma-6-mrt	di-7-mrt Wedstrijd specifiek 5 - 7 - 9 - 11 - 9 - 7 - 5 min P = 2 min	Z3	wo-8-mrt SDL 60 min	do-9-mrt Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x10 min versnellen	vr-10-mrt	za-11-mrt LLD 30 km	zo-12-mrt DL 70 min+3x10 min iets versnellen Z2 + Z3	
intensiteit	11	ma-13-mrt	zo-19-mrt	ma-13-mrt	Marathontempo di-14-mrt Wedstrijd specifiek 4x (5 - 7) P = 1 min SP =3 min	Z3	wo-15-mrt SDL 60 min	do-16-mrt Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x15 min versnellen	vr-17-mrt	za-18-mrt LLD 32 km	zo-19-mrt DL 70 min+3x10 min iets versnellen Z2 + Z3	
intensiteit	12	ma-20-mrt	zo-26-mrt	ma-20-mrt	Marathontempo di-21-mrt Wedstrijd specifiek 4 x 18 min P = 2 min	Z3	wo-22-mrt SDL 60 min Marathontempo	do-23-mrt Wedstrijd specifiek Climax duurloop 4 x 20 min Z1-Z2-Z3-Marathon tempo	vr-24-mrt	za-25-mrt LLD 35 km Z1	zo-26-mrt 15km op tempo Z3	
intensiteit	13	ma-27-mrt	zo-2-apr	ma-27-mrt	di-28-mrt Wedstrijd specifiek 3x22,5 min min P = 2 min Marathontempo	Z3	wo-29-mrt SDL 60 min Marathontempo	do-30-mrt Wedstrijd specifiek 90 min daarin 4x20 min versnellen	vr-31-mrt	za-1-apr LLD 25 km Z1	zo-2-apr 15km op tempo Z3	
intensiteit	14	ma-3-apr	zo-9-apr	ma-3-apr	di-4-apr Taper 3x10 min P = 1.5 min Marathontempo	Z3	wo-5-apr SDL 45 min Marathontempo	do-6-apr Rust/Fietsen 60 min Z2	vr-7-apr	za-8-apr LLD 20 km Z1	zo-9-apr Rust	
intensiteit	15	ma-10-apr	zo-16-apr	ma-10-apr	di-11-apr Taper 3x 1500 m P = 1,5 min Marathontempo	Z3	wo-12-apr	do-13-apr Wisselduurloop 40 min 4x5 min versnellen Z2 - Z3	vr-14-apr	za-15-apr Loslopen 30 min Z1	zo-16-apr Raceday Marathon Rotterdam	
intensiteit	16	ma-17-apr	zo-23-apr	ma-17-apr	di-18-apr Herstel Wandel/Fiets/Rust	Z3	wo-19-apr	do-20-apr Herstel Wandel/Rust 20	vr-21-apr	za-22-apr Herstel 5 km	zo-23-apr Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit	17	ma-24-apr	zo-30-apr	ma-24-apr	di-25-apr Herstel 6 x 400 m P = 400 m	Z3	wo-26-apr	do-27-apr Herstel 45 min	vr-28-apr	za-29-apr LLD 10 km Z1	zo-30-apr Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit	18	ma-1-mei	zo-7-mei	ma-1-mei	di-2-mei Intensieve interval 2x (3 x 300m P = 100 m + 1x 400 m P = 400 m)	Z3	wo-3-mei	do-4-mei SDL Interval 3x (4' - 6') P = 1 min SP = 2 min Z4	vr-5-mei	za-6-mei LLD 15 km Z1	zo-7-mei Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit	19	ma-8-mei	zo-14-mei	ma-8-mei	Z4 di-9-mei Intensieve interval 12x200 m P=2 min	Z3	wo-10-mei	do-11-mei Duurloop met versnellingen DL 60 min waarin Interval 3x 5' P = 2 min Z2+Z4	vr-12-mei	za-13-mei Raceday 5x5 Doetinchem	zo-14-mei Rust	
intensiteit	20	ma-15-mei	zo-21-mei	ma-15-mei	Z4 di-16-mei Herstel 4x1000 m P = 400 m Z3	Z3	wo-17-mei	do-18-mei Duurloop 60 min Z2	vr-19-mei	za-20-mei LLD 15 km Z1	zo-21-mei Rust	
intensiteit	21	ma-22-mei	zo-28-mei	ma-22-mei	di-23-mei Herstel 4x1200 m in viertallen lopen met dumbbels Z4	Z3	wo-24-mei	do-25-mei Duurloop 60 min Z2	vr-26-mei	za-27-mei LLD 15 km Z1	zo-28-mei Rust	
intensiteit	22	ma-29-mei	zo-4-jun	ma-29-mei	di-30-mei Herstel 2x(300-600-300-600-300m) P = 1 min SP = 400 m Z4	Z3	wo-31-mei	do-1-jun Duurloop 70 min Z2	vr-2-jun	za-3-jun LLD 15 km Z1	zo-4-jun Rust	
intensiteit	23	ma-5-jun	zo-11-jun	ma-5-jun	di-6-jun Herstel 3x1600 m P = 2 min Elke 400m ca. 2-3 sneller Z2-Z4	Z3	wo-7-jun	do-8-jun Duurloop 70 min Z2	vr-9-jun	za-10-jun LLD 15 km Z1	zo-11-jun 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 klassment/tijd onder 3u

Relatie met Duurloop tempi

DL1

DL2

DL3

10 km wedstrijdtempo

3 km wedstrijdtempo

Zones

Z1

Z2

Marathontempo

Z3

Z4

Ref. Prorun website

Marathontijd										
2u30	2u40	2u50	3u	3u15	3u30	3u45	4u	4u15	4u30	
04:01	04:17	04:33	04:49	05:13	05:37	06:01	06:25	06:49	07:13	
03:46	04:01	04:17	04:32	04:54	05:17	05:40	06:02	06:25	06:48	
03:34	03:48	04:02	04:17	04:38	04:59	05:21	05:42	06:03	06:24	
03:19	03:33	03:46	03:59	04:19	04:39	04:59	05:19	05:39	05:59	
03:03	03:15	03:28	03:40	03:58	04:17	04:35	04:53	05:11	05:29	

Relatie met Duurloop tempi

DL1

DL2

DL3

10 km wedstrijdtempo

3 km wedstrijdtempo

10 km							
36	38	40	42	44	46	48	50
04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45

Afstand

CP

300

Power zone	%	%	W	W
Zone 1 Easy	65	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 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

Interval %xCP

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

Ref. 'LOPEN OP VERMOGEN'