

maand	jun	jul	jul	jul	jul	jul	aug	aug	aug	aug	sep	sep	sep	sep	okt	okt	okt	okt	okt	nov	nov	nov	
week	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
datum	26-06	03-07	10-07	17-07	24-07	31-07	07-08	14-08	21-08	28-08	04-09	11-09	18-09	25-09	02-10	09-10	16-10	23-10	30-10	06-11	13-11	20-11	
Wedstrijden																							
hoofdwedstrijden vereniging													Berlijn Ma	Breda Singelloop		Adam Marathon					7Heuvelen		
Trainingswedstrijden													Posbankloop		Wwijk Marathon								
Trainingsperioden																							
Rust/herstel periode																							
Basisperiode traingsblokken																							
Rustweken																							
Westrijdspecifieke voorbereiding																							
Test T =Testrondje Z =Zoladztest C = Coopertest																							
Thema =>	Herstel	Opbouwfase							Wedstrijdspecifieke voorbereiding					Taper		Herstel		Wedstrijdspecifieke voorbereiding					
Kracht		Core + benen							Core + kracht/reactiviteit					Geen		Core + kracht/reactiviteit							

2023 week			ma Rust	di Interval (marathon) km	wo Rust** km	do SDL/Extensieve interval km	vr Rust	za LLD km	zo DL* km	KM/week
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	26	Mon-26-Jun	Sun-2-Jul	Mon-26-Jun Herstel: 1/2M lopers rustig 30 min uitlopen 200-400-600-800-600-400-200m P =1min na 200/400 P1.5min na 600/800m Z3	Wed-28-Jun 0	Thu-29-Jun Herstel 60 min Z2	Fri-30-Jun	Sat-1-Jul LLD 15 km Z1	Sun-2-Jul Rust/Fiets training 0	35
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	27	Mon-3-Jul	Sun-9-Jul	Mon-3-Jul Tue-4-Jul Herstel 5 x 600 m P = 1.5min Z3	Wed-5-Jul 0	Thu-6-Jul Herstel 60 min Z2	Fri-7-Jul	Sat-8-Jul LLD 15 km Z1	Sun-9-Jul Rust/Fiets training 0	
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	28	Mon-10-Jul	Sun-16-Jul	Mon-10-Jul Tue-11-Jul Opbouwfase 12x400 m P = 1.5min Z5	Wed-12-Jul Opbouwfase 30 min Z3	Thu-13-Jul Opbouwfase 70 min Z2	Fri-14-Jul	Sat-15-Jul LLD 20 km Z1	Sun-16-Jul DL 10 km Z2	61.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	29	Mon-17-Jul	Sun-23-Jul	Mon-17-Jul Tue-18-Jul Opbouwfase 10x600m P =1.5m Z5	Wed-19-Jul Opbouwfase 30 min Z3	Thu-20-Jul Opbouwfase 70 min Z2	Fri-21-Jul	Sat-22-Jul LLD 20 km Z1	Sun-23-Jul DL 10 km Z2	62.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	30	Mon-24-Jul	Sun-30-Jul	Mon-24-Jul Tue-25-Jul Opbouwfase 5x(600 - 800) P = 1min SP =400m Z5	Wed-26-Jul Opbouwfase 2x20 min P = 5 min Z3	Thu-27-Jul Opbouwfase Fartlek Z2 + z3	Fri-28-Jul	Sat-29-Jul LLD 20 km Z1	Sun-30-Jul DL 10 km laatste 10min versnellen Z2	66.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	31	Mon-31-Jul	Sun-6-Aug	Mon-31-Jul Tue-1-Aug Opbouwfase 1000 - 1400 - 1600 -1400 - 1000 P = 2 min Z4	Wed-2-Aug Opbouwfase 2x20 min P = 5 min Z3	Thu-3-Aug Opbouwfase 70 min met daarin 4x5 min versnellen Z2 + z3	Fri-4-Aug	Sat-5-Aug LLD 20 km Z1	Sun-6-Aug DL 12 km laatste 10min iets versnellen Z2	68.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	32	Mon-7-Aug	Sun-13-Aug	Mon-7-Aug Tue-8-Aug Opbouwfase 3x(1000 - 2000) P = 1.5m SP 400 m Z4	Wed-9-Aug Opbouwfase 2x20 min P = 5 min Z3	Thu-10-Aug Opbouwfase 70 min met daarin 3x10 min versnellen Z2 + z3	Fri-11-Aug	Sat-12-Aug LLD 22 km Z1	Sun-13-Aug DL 12 km laatste 10min iets versnellen Z2	73.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	33	Mon-14-Aug	Sun-20-Aug	Mon-14-Aug Tue-15-Aug Opbouwfase 2x(1200 - 1600 - 2000) P=1.5min SP = 400m Z4	Wed-16-Aug Opbouwfase 40 min Z3	Thu-17-Aug Opbouwfase 3x15 min Climax Z1 + Z2 + z3	Fri-18-Aug	Sat-19-Aug LLD 22 km Z1	Sun-20-Aug DL 70 min met daarin 3x10 min versnellen Z2+z3	78.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	34	Mon-21-Aug	Sun-27-Aug	Mon-21-Aug Tue-22-Aug Wedstrijd specifiek 3 x 12 min P = 1.5 min Z3	Wed-23-Aug Wedstrijd specifiek 40 min Z3	Thu-24-Aug Wedstrijd specifiek 70 min met daarin 3x15 min versnellen Z2 + z3	Fri-25-Aug	Sat-26-Aug LLD 25 km Z1	Sun-27-Aug DL 14 km laatste 10min iets versnellen Z2	79.5
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	35	Mon-28-Aug	Sun-3-Sep	Mon-28-Aug Tue-29-Aug Wedstrijd specifiek 4 x 10 min P = 1 min Z3	Wed-30-Aug Wedstrijd specifiek 45 min Z3	Thu-31-Aug Wedstrijd specifiek 70 min met daarin 3x15 min versnellen Z2 + z3	Fri-1-Sep	Sat-2-Sep LLD 25 Z1	Sun-3-Sep DL 14 km laatste 10min iets versnellen Z2	82
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	36	Mon-4-Sep	Sun-10-Sep	Mon-4-Sep Tue-5-Sep Wedstrijd specifiek 10 - 12 - 14 - 16 min P = 2 min Z3	Wed-6-Sep Wedstrijd specifiek 2x30 min P = 5min Z3	Thu-7-Sep Wedstrijd specifiek 70 min met daarin 4x15 min versnellen Z2 + z3	Fri-8-Sep	Sat-9-Sep LLD 25 km Z1	Sun-10-Sep DL Fartlek 12 km Var	87
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	37	Mon-11-Sep	Sun-17-Sep	Mon-11-Sep Tue-12-Sep Wedstrijd specifiek 3x(10 - 12) P = 1min SP = 400 m Z3	Wed-13-Sep Wedstrijd specifiek 2x30 min P = 5min Z3	Thu-14-Sep Wedstrijd specifiek 70 min met daarin 4x15 min versnellen Z2 + z3	Fri-15-Sep	Sat-16-Sep LLD 22 km Z1	Sun-17-Sep DL 14 km laatste 10min iets versnellen Z2	86
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	38	Mon-18-Sep	Sun-24-Sep	Mon-18-Sep Tue-19-Sep Taper 5 x 6 min P = 1.5min Z3	Wed-20-Sep Opbouwfase 30 min Z3	Thu-21-Sep Taper 70 min Z2	Fri-22-Sep	Sat-23-Sep LLD 15 km Z1	Sun-24-Sep Trainingswedstrijd (Niet voor 1/2M mensen!) => 10 km Posbankloop Z2	59
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	39	Mon-25-Sep	Sun-1-Oct	Mon-25-Sep Tue-26-Sep Taper 4 x 1000 m P = 1.5 min Z3	Wed-27-Sep 0	Thu-28-Sep Taper 60 min Z2	Fri-29-Sep	Sat-30-Sep loslopen rustig loslopen max. 30 min	Sun-1-Oct Raceday 1/2M Breda	48.1

* 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 (Marathon)/1u30 (1/2Marathon)

Ref. Prorun website

Relatie met Duurloop tempi	
DL1	Z1
DL2	Z2
DL3	Z3 (1/2M tempo)
Tempotraining	Z4
Interval	Z5

1/2 marathon tijd									
01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:45	01:50	01:55	02:00
04:01	04:17	04:33	04:49	05:05	05:21	05:37	05:53	06:09	06:25
03:46	04:01	04:17	04:32	04:47	05:02	05:17	05:32	05:47	06:02
03:34	03:48	04:02	04:17	04:31	04:45	04:59	05:14	05:28	05:42
03:19	03:33	03:46	03:59	04:13	04:26	04:39	04:53	05:06	05:19
03:03	03:15	03:28	03:40	03:52	04:04	04:17	04:29	04:41	04:53

Relatie met Duurloop tempi	
DL1	Z1
DL2	Z2
DL3	Z3
Tempotraining	Z4
Interval	Z5

10 km tijd									
00:32	00:34	00:36	00:38	00:40	00:42	00:44	00:46	00:48	00:50
04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45

Afstand	CP	315			
Power zone	%	%		W	W
Zone 1 Easy	65	80		205	252
Zone 2 Moderate	80	90		252	284
Zone 3 Threshold	90	100		284	315
Zone 4 Interval	100	115		315	362
Zone 5 Repetition	115	300		362	945

Afstand (m)	%CP	Wattage (Watt)
2000	100	315
1600	102	321
1200	104	328
1000	107	337
800	109	343
600	114	359
400	120	378
200	126	397
100	133	419

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

