

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	40	Mon-2-Oct	Sun-8-Oct	Mon-2-Oct	Tue-3-Oct Herstel:Duurloopje 30 min voor 1/2 M 10x200 m	Wed-4-Oct		Thu-5-Oct Herstel Wandel/Rust z0	Fri-6-Oct	Sat-7-Oct Herstel 5 km	Sun-8-Oct Rust Wandelen/Fietsen	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	41	Mon-9-Oct	Sun-15-Oct	Mon-9-Oct	Tue-10-Oct Herstel 6x400 m P = 400 m	Wed-11-Oct		Thu-12-Oct Herstel 45 min	Fri-13-Oct	Sat-14-Oct LLD 15 km Z1	Sun-15-Oct Rust Wandelen/Fietsen	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	42	Mon-16-Oct	Sun-22-Oct	Mon-16-Oct	Tue-17-Oct Wedstrijd specifiek 4x1200 m P = 1,5 min Z4	Wed-18-Oct		Thu-19-Oct Wedstrijd specifiek 6 x 4 minuten met heuvels Z2-Z3	Fri-20-Oct	Sat-21-Oct LLD 20 km Z1	Sun-22-Oct DL 45 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	43	Mon-23-Oct	Sun-29-Oct	Mon-23-Oct	Tue-24-Oct Wedstrijd specifiek 8x800 m P = 1,5 min Z5	Wed-25-Oct		Thu-26-Oct Wedstrijd specifiek Climax 60 min duurloop 4 x 10 min Z1 - Wedstrijdtempo	Fri-27-Oct	Sat-28-Oct LLD 20 km Z1	Sun-29-Oct DL 45 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	44	Mon-30-Oct	Sun-5-Nov	Mon-30-Oct	Tue-31-Oct Wedstrijd specifiek 15x400 m P = 1,5 min	Wed-1-Nov		Thu-2-Nov Wedstrijd specifiek Interval 3x (4' - 6') P = 1 min SP = 2 min	Fri-3-Nov	Sat-4-Nov LLD 20 km	Sun-5-Nov DL 60 min	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	45	Mon-6-Nov	Sun-12-Nov	Mon-6-Nov	Z5 Tue-7-Nov Wedstrijd specifiek 8x1000m P = 400 m Z5	Wed-8-Nov		Thu-9-Nov SDL 70 min wisselend tempo Z2-Z4	Fri-10-Nov	Sat-11-Nov LLD 20 km Z1	Sun-12-Nov DL 60 min Z2	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	46	Mon-13-Nov	Sun-19-Nov	Mon-13-Nov	Tue-14-Nov Wedstrijd specifiek/Taper 4x2000 m P = 2min	Wed-15-Nov		Thu-16-Nov SDL 45 min voor 7H 70 min voor anderen	Fri-17-Nov	Sat-18-Nov LLD 15 km (niet voor 7Heuvelenen mensen => rustig loslopen max. 30 min)	Sun-19-Nov Raceday 7Heuvelen/60 min met de laatste 10 min Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	47	Mon-20-Nov	Sun-26-Nov	Mon-20-Nov	Z4 Tue-21-Nov Wedstrijd specifiek 6 - 8 - 10 -12 min P = 2min	Wed-22-Nov		Thu-23-Nov SDL 70 min met 3x10 min versnellen	Fri-24-Nov	Sat-25-Nov LLD 15 km Z1	Sun-26-Nov DL 60 min/met laatste 10 min Z3 Z2/Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	48	Mon-27-Nov	Sun-3-Dec	Mon-27-Nov	Tue-28-Nov Wedstrijd specifiek/Taper Montferland run 4 x 10 waarbij elke 2 min iets sneller. Start op wedstrijdtempo	Wed-29-Nov		Thu-30-Nov SDL 45 min voor Montferlandrunners 70 min voor anderen	Fri-1-Dec	Sat-2-Dec LLD 15 km (niet voor Montferlandrun mensen => rustig loslopen max. 30 min)	Sun-3-Dec Raceday Montferlandrun/60 min met laatste 10 min Z3	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	49	Mon-4-Dec	Sun-10-Dec	Mon-4-Dec	Z3 - Z5 Tue-5-Dec Taper Bruggenloop 6 x 800 m P=1.5 min	Wed-6-Dec		Thu-7-Dec SDL 45 min	Fri-8-Dec	Sat-9-Dec LLD 15 km (niet voor Bruggenloop mensen => rustig loslopen max. 30 min)	Sun-10-Dec Raceday Bruggenloop R'dam	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	50	Mon-11-Dec	Sun-17-Dec	Mon-11-Dec	Z4 Tue-12-Dec 6x400 m P = 400 m Z3	Wed-13-Dec		Thu-14-Dec SDL 70 min Z2	Fri-15-Dec	Sat-16-Dec LLD 15 km Z1	Sun-17-Dec Rust	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	51	Mon-18-Dec	Sun-24-Dec	Mon-18-Dec	Tue-19-Dec Herstel 6x600 m P = 400 m	Wed-20-Dec		Thu-21-Dec SDL 70 min Z2	Fri-22-Dec	Sat-23-Dec LLD 15 km Z1	Sun-24-Dec Rust	0
accent omvang kern excl. pauze intensiteit	52	Mon-25-Dec	Sun-31-Dec	Mon-25-Dec	Tue-26-Dec KERST	Wed-27-Dec Traingswedstrijd 3de Kerstdagloop		Thu-28-Dec SDL 70 min Z2	Fri-29-Dec	Sat-30-Dec LLD 15 km Z1	Sun-31-Dec Rust	0

* 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)

		15 km tijd														
Relatie met Duurloop tempi		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	01:20
	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	06:10
	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	05:48
		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	05:29
DL3	Z3															
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	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	04:42