

maand	jan	jan	jan	jan	jan	feb	feb	feb	feb	mrt	mrt	mrt	mrt	apr	apr	apr	apr	apr	mei	mei	mei	mei	jun	jun	jun	jun
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	25	26
datum	01-01	08-01	15-01	22-01	29-01	05-02	12-02	19-02	26-02	04-03	11-03	18-03	25-03	01-04	08-04	15-04	22-04	29-04	06-05	13-05	20-05	27-05	03-06	10-06	17-06	24-06
Wedstrijden																										
hoofdwedstrijden vereniging												Texel 60K			Rotterdam/IJsselloop				5x5 Doetin	Utrecht M	Edinburgh	Marathon				
Trainingswedstrijden	Egmond				Midwintermarathon				Vorden 3d	Rondje NL	Stevensloop															
Trainingsperioden																										
Rust/herstel periode																										
Basisperiode traingsblokken																										
Rustweken																										
Westrijdspecifieke voorbereiding																										
Test T=Testrondje Z=Zoladztest C = Coopertest								C																		
Thema =>	Fase 2: Volume				Fase 3: Lactaat drempel					Fase 4: Voorbereiding				Fase 5: Taper			Fase 6: Herstel									
Kracht	Krachttraining									Lichte kracht				Geen kracht				Reactief		Core						

2024 week				ma Rust	Interval (marathon)	di Rust	Interval (10-15km)	wo Rust**	do SD/Extensie Interval	vr Rust	za LID	zo DL*	KM/week
accent omvang kern excl. pauze	1	Mon-1-Jan	Sun-7-Jan	Mon-1-Jan	Volume Baas fartlek	Tue-2-Jan		Wed-3-Jan SDL 30 min	Thu-4-Jan Volume DL 70 min met 3x5 min versnellen	Fri-5-Jan	Sat-6-Jan LID 20 km	Sun-7-Jan DL/Emmond 60 min + 10 min versnellen	
intensiteit													
accent omvang kern excl. pauze	2	Mon-8-Jan	Sun-14-Jan	Mon-8-Jan	Wissel tempo Volume 8x1200m P=1,5 min	Tue-9-Jan	Volume 8x800m P=1,5 min	Marathontempo Wed-10-Jan SDL 30 min	Thu-11-Jan Volume DL 70 min met 3x10 min versnellen	Fri-12-Jan	Z1 Sat-13-Jan LID 22 km	Z2 + Z3 Sun-14-Jan DL 60 min + 10 min versnellen	
intensiteit					Z3 (NIET HARDER)		Z3 (NIET HARDER)	Marathontempo	Z2/Z3 (NIET HARDER)		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	3	Mon-15-Jan	Sun-21-Jan	Mon-15-Jan	Volume 7x1500m P=1,5 min	Tue-16-Jan	Volume 7x1000m P=1,5 min	Marathontempo Wed-17-Jan SDL 30 min	Thu-18-Jan Volume DL 70 min met 3x15 min versnellen	Fri-19-Jan	Z1 Sat-20-Jan LID 22 km	Z2 + Z3 Sun-21-Jan DL 50 min + 20 min versnellen	
intensiteit					Z3 (NIET HARDER)		Z3 (NIET HARDER)	Marathontempo	Z2/Z3 (NIET HARDER)		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	4	Mon-22-Jan	Sun-28-Jan	Mon-22-Jan	Volume 6x2000m P = 2 min	Tue-23-Jan	Volume 6x1200 m P = 1,5 m	Marathontempo Wed-24-Jan SDL 30 min	Thu-25-Jan Volume Interval '2' - 4' - 8' - 12' - 8' - 4' - 2' min P = 1,5 min	Fri-26-Jan	Z1 Sat-27-Jan LID 22 km	Z2 + Z3 Sun-28-Jan Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit					Z3 (NIET HARDER)		Z3 (NIET HARDER)	Marathontempo	Z3 (NIET HARDER)		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	5	Mon-29-Jan	Sun-4-Feb	Mon-29-Jan	Tue-30-Jan Lactaat drempel Ontmoetingsloop 300 hard 100m teruglopen			Wed-31-Jan SDL 45 min	Thu-1-Feb Lactaat drempel Inlopen ca. 3 km en daarna 2x3 km P=2min	Fri-3-Feb	Sat-3-Feb LID 22 km	Sun-4-Feb DL/Midwintermarathon 12 km 3x5min iets versnellen	
intensiteit					Z1- 24			Marathontempo	Z1		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	6	Mon-5-Feb	Sun-11-Feb	Mon-5-Feb	Tue-6-Feb Lactaat drempel HIT 10 x 150 m P = 30 s 5 x 300 m P = 1 min			Wed-7-Feb SDL 45 min	Thu-8-Feb Lactaat drempel 70 min met 10x1 min pittig tempo	Fri-9-Feb	Sat-10-Feb LID 25 km	Sun-11-Feb DL 12 km 3x5min iets versnellen	
intensiteit					Z4			Marathontempo	Z2-Z3		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	7	Mon-12-Feb	Sun-18-Feb	Mon-12-Feb	Tue-13-Feb Lactaat drempel -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			Wed-14-Feb SDL 45 min	Thu-15-Feb Lactaat drempel 70 min Fartlek training	Fri-16-Feb	Sat-17-Feb LID 25 km	Sun-18-Feb DL 12 km 3x10 min iets versnellen	
intensiteit					Z4			Marathontempo			Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	8	Mon-19-Feb	Sun-25-Feb	Mon-19-Feb	Tue-20-Feb Lactaat drempel 3x(- 3 x 300 m (max) P = 100 m dribbel - 1x 400 m (max) P = 400 m dribbel)			Wed-21-Feb SDL 45 min	Thu-22-Feb Lactaat drempel Cooper test	Fri-23-Feb	Sat-24-Feb LID 25 km	Sun-25-Feb DL 70 min 3x5 min iets versnellen	
intensiteit					Z4			Marathontempo	Wedstrijdtempo		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	9	Mon-26-Feb	Sun-3-Mar	Mon-26-Feb	Tue-27-Feb Rust 3x800 m P = 400 m			Wed-28-Feb Rust	Thu-29-Feb Rust Rustige duurloop/Fietsen	Fri-3-Mar	Sat-2-Mar LID Wanneer Vorden: Rustig loslopen 30 minuten Anders: 15 km	Sun-3-Mar Trainingwedstrijd 30KM Vorden	
intensiteit					Z4				Z1		Z1	Sun-10-Mar DL/Ronde NL 70 min 3x10 min iets versnellen	
accent omvang kern excl. pauze	10	Mon-4-Mar	Sun-10-Mar	Mon-4-Mar	Tue-5-Mar Wedstrijd specifiek 5 - 7 - 9 - 11 - 9 - 7 - 5 min P = 1,5 min		Wedstrijd specifiek 2 - 4 - 6 - 8 - 6 - 4 - 2 min P = 1 min	Wed-6-Mar SDL 60 min	Thu-7-Mar Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x10 min versnellen	Fri-8-Mar	Sat-9-Mar LID 30 km	Sun-10-Mar DL/Ronde NL 70 min 3x10 min iets versnellen	
intensiteit					Marathontempo		10/15km wedstrijdtempo	Marathontempo	Z2-Z3		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	11	Mon-11-Mar	Sun-17-Mar	Mon-11-Mar	Tue-12-Mar Wedstrijd specifiek 5x (5 - 7) P = 1 min SP =3 min		Wedstrijd specifiek 3x (5 - 7) P = 1 min SP =3 min	Wed-13-Mar SDL 60 min	Thu-14-Mar Wedstrijd specifiek 90 min daarin 5x15 min versnellen	Fri-15-Mar	Sat-16-Mar LID 32 km	Sun-17-Mar DL/Doelwitwedstrijd 70 min 3x10 min iets versnellen	
intensiteit					Marathontempo		10/15km wedstrijdtempo	Marathontempo	Z3-Z5		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	12	Mon-18-Mar	Sun-24-Mar	Mon-18-Mar	Tue-19-Mar Wedstrijd specifiek 4 x 18 min P = 2 min Marathontempo		Wedstrijd specifiek 3x12 min P = 2 min 10/15km wedstrijdtempo	Wed-20-Mar SDL 60 min Marathontempo	Thu-21-Mar Wedstrijd specifiek Climax duurloop 4 x 20 min Z1-Z2-Z3-Marathon tempo	Fri-22-Mar	Sat-23-Mar LID 35 km	Sun-24-Mar DL/Weekend 60K Tere/15km op tempo	
intensiteit											Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	13	Mon-25-Mar	Sun-31-Mar	Mon-25-Mar	Tue-26-Mar Wedstrijd specifiek 3x22,5 min min P = 2 min Marathontempo		Wed-27-Mar SDL 60 min Marathontempo	Wed-28-Mar SDL 90 min daarin 4x20 min versnellen	Thu-29-Mar Wedstrijd specifiek Z1-Z3	Fri-30-Mar	Sat-30-Mar LID 25 km	Sun-31-Mar DL 15km op tempo	
intensiteit											Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	14	Mon-1-Apr	Sun-7-Apr	Mon-1-Apr	Tue-2-Apr Taper 3x10 min P = 1,5 min Marathontempo		Taper 4x1000m P = 1,5 min Marathontempo	Wed-3-Apr SDL 45 min Marathontempo	Thu-4-Apr Rust/Fietsen 45 min	Fri-5-Apr	Sat-6-Apr LID 20 km	Sun-7-Apr Rust	
intensiteit											Z1	Sun-14-Apr Marathon Rotterdam/IJsselloop	
accent omvang kern excl. pauze	15	Mon-8-Apr	Sun-14-Apr	Mon-8-Apr	Tue-9-Apr Taper 3x 1500 m P = 1,5 min Marathontempo		Taper 3x800 m P = 1 min 10/15km wedstrijdtempo	Wed-10-Apr SDL	Thu-11-Apr Wisselduurloop 40 min 4x5 min versnellen	Fri-12-Apr	Sat-13-Apr LID 30 min	Sun-14-Apr Marathon Rotterdam/IJsselloop	
intensiteit									Z2 - Z3		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	16	Mon-15-Apr	Sun-21-Apr	Mon-15-Apr	Tue-16-Apr Herstel Wandel/Fiets/Rust			Wed-17-Apr SDL	Thu-18-Apr Herstel Wandel/Rust	Fri-19-Apr	Sat-20-Apr LID 5 km	Sun-21-Apr Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit													
accent omvang kern excl. pauze	17	Mon-22-Apr	Sun-28-Apr	Mon-22-Apr	Tue-23-Apr Herstel 6 x 400 m P = 400 m			Wed-24-Apr SDL	Thu-25-Apr Herstel 45 min	Fri-26-Apr	Sat-27-Apr LID 10 km	Sun-28-Apr Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit											Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	18	Mon-29-Apr	Sun-5-May	Mon-29-Apr	Tue-30-Apr Intensieve interval 2x (3 x 300m P = 100 m + 1x 400 m P = 400 m)			Wed-1-May SDL	Thu-2-May SDL Interval 3x (4' - 6') P = 1 min SP = 2 min	Fri-3-May	Sat-4-May LID 15 km	Sun-5-May Rust Wandelen/Fietsen	
intensiteit					Z4						Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	19	Mon-6-May	Sun-12-May	Mon-6-May	Tue-7-May Intensieve interval 15x200 m P=2 min			Wed-8-May SDL	Thu-9-May Duurloop met versnellingen DL 60 min waarin interval 3x 5' P = 2 min	Fri-10-May	Sat-11-May LID 5x5 Doetinchem	Sun-12-May Rust	
intensiteit					Z4								
accent omvang kern excl. pauze	20	Mon-13-May	Sun-19-May	Mon-13-May	Tue-14-May Herstel 4x1000 m P = 400 m			Wed-15-May SDL	Thu-16-May Duurloop 60 min	Fri-17-May	Sat-18-May LID 20 km	Sun-19-May DL/Utrecht Marathon/ tempo 15km	
intensiteit					Z3				Z2		Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	21	Mon-20-May	Sun-26-May	Mon-20-May	Tue-21-May 3x1200 m in drietallen lopen met dumbbels			Wed-22-May SDL	Thu-23-May Duurloop 70 min met 3x10 min versnellen	Fri-24-May	Sat-25-May LID 15 km	Sun-26-May DL/Edinburgh Marathon/tempo 15km	
intensiteit					Z3-Z4				Z2-Z3		Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	22	Mon-27-May	Sun-2-Jun	Mon-27-May	Tue-28-May Ontmoetingsloop Ztallen...1 start snel andere loopt tegengesteld. Bij ontmoeting omrandaan			Wed-29-May SDL	Thu-30-May Duurloop 70 min met 3x15 min versnellen	Fri-31-May	Sat-1-Jun LID 15 km	Sun-2-Jun tempo DL 18km	
intensiteit					Z1 - Z4						Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	23	Mon-3-Jun	Sun-9-Jun	Mon-3-Jun	Tue-4-Jun Inhaalloop tweetalen een loopt heel rustig. Andere loopt snel tot je de andere hebt ingehaald			Wed-5-Jun SDL	Thu-6-Jun Duurloop 70 min met 3x15 min versnellen	Fri-7-Jun	Sat-8-Jun LID 15 km	Sun-9-Jun tempo DL 10km	
intensiteit					Z1 - Z4				Z2-Z3		Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	24	Mon-10-Jun	Sun-16-Jun	Mon-10-Jun	Tue-11-Jun Fluistsnaar training Trainer bepaalt de lengte van de interval			Wed-12-Jun SDL	Thu-13-Jun Duurloop 70 min	Fri-14-Jun	Sat-15-Jun LID 15 km	Sun-16-Jun Rust	
intensiteit					Z1 - Z4				Z2		Z1	Z3	
accent omvang kern excl. pauze	25	Mon-17-Jun	Sun-23-Jun	Mon-17-Jun	Tue-18-Jun Aan Slagter interval 40 minuten 800m Rust: volmaken tot hele minuut +1 minuut			Wed-19-Jun SDL	Thu-20-Jun Duurloop 40 min	Fri-21-Jun	Sat-22-Jun LID	Sun-23-Jun Rust	
intensiteit					Z4				Z2				
accent omvang kern excl. pauze	26	Mon-24-Jun	Sun-30-Jun	Mon-24-Jun	Tue-25-Jun Uitputtingsloop 10x400 m P = 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10 sec			Wed-26-Jun SDL	Thu-27-Jun Duurloop 40 min	Fri-28-Jun	Sat-29-Jun LID	Sun-30-Jun Rust	
intensiteit					Z3-Z4				Z2				

* 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 pijnrijt en ambities voor klassment/tijd onder 3u

		Marathonveld									
		2u30	2u40	2u50	3u	3u15	3u30	3u45	4u	4u15	4u30
Relatie met Duurloop tempi	Zones										
DL1	Z1	04:01	04:17	04:33	04:49	05:13	05:37	06:01	06:25	06:49	07:13
DL2	Z2	03:46	04:01	04:17	04:32	04:54	05:17	05:40	06:02	06:25	06:48
DL3	Z3 (marathontempo)	03:34	03:48	04:02	04:17	04:38	04:59	05:21	05:42	06:03	06:24
Tempotraining	Z4	03:19	03:33	03:46	03:59	04:19	04:39	04:59	05:19	05:39	05:59
Interval	Z5	03:03	03:15	03:28	03:40	03:58	04:17	04:35	04:53	05:11	05:29

		10 km									
		32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Relatie met Duurloop tempi	Zones										
DL1	Z1	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
DL2	Z2	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
DL3	Z3	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
Tempotraining	Z4	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
Interval	Z5	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45

		15 km tijd															
		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	01:18	01:20
DL1	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	06:01	06:10
DL2	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	05:39	05:48
DL3	Z3	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	05:21	05:29
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	04:59	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	04:35	04:42

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	130		345	390

Afstand (m)	%CP	Wattage (Watt)
3000	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

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