



2025 week				ma Rust	di Interval (marathon)	wo Rust**	do	vr Rust	za	zo*	KM/week
accent omvang kern excl. pauze	1	ma-30-dec	zo-5-jan	ma-30-dec	di-31-dec Interval 10 x 600 m P = 1.5 min	wo-1-jan SDL Inlopen +/- 10min daarna 30 min (2 x 15min)	do-2-jan Heuvelsprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Heuvelsprints heuvelop 10 x 8 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-3-jan	za-4-jan LLD 20km	zo-5-jan DL 60 min 20 min Z2 20 min Z3 20 min Z2	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	zo-12-jan Trainingswedstrijd Egmond	
accent omvang kern excl. pauze	2	ma-6-jan	zo-12-jan	ma-6-jan	di-7-jan Interval 6 x (800 - 600m) P = 1.5 min	wo-8-jan SDL Inlopen +/- 10min daarna 30 min (2 x 15min)	do-9-jan Vlaakke sprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Sprints vlak 6 x 8 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-10-jan	za-11-jan LLD 22km	zo-12-jan OF 60 min 20 min Z2 20 min Z3 20 min Z2 Z2 - Z3	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	3	ma-13-jan	zo-19-jan	ma-13-jan	di-14-jan Interval 9 x 1000 m P = 2 min	wo-15-jan SDL Inlopen +/- 10min daarna 30 min (20 - 10 min)	do-16-jan Heuvelsprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Heuvelsprints heuvelop 10 x 8 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-17-jan	za-18-jan LLD 22km	zo-19-jan Interval Inlopen +/- 10min 6 x 2.5 min P = 2.5 min	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	Z4/Z5	
accent omvang kern excl. pauze	4	ma-20-jan	zo-26-jan	ma-20-jan	di-21-jan Interval 3x (900 - 1000 - 1100m) P = 2 min	wo-22-jan SDL Inlopen +/- 10min daarna 30 min (20 - 10 min)	do-23-jan Vlaakke sprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Sprints vlak 6 x 10 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-24-jan	za-25-jan LLD 25km	zo-26-jan DL 70 min 20 min Z1 30 min Z2 20 min Z1 Z1 - Z2	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	5	ma-27-jan	zo-2-feb	ma-27-jan	di-28-jan Interval 2x1500 1x 3000 2x 1500 P = 2 min	wo-29-jan SDL Inlopen +/- 10min daarna 30 min	do-30-jan Duurloop + versnellingen 70 min met 6 x 45 seconden versnellen	vr-31-jan	za-1-feb LLD 28km	zo-2-feb Trainingswedstrijd Midwintermarathon	
intensiteit					Z4	Z3	Z2 - Z5		Z1	OF 3x (2 min - 2 min - 10 min) SP = 3 min (geen pauze tussen de afstanden) Z5 - Z4 - Z3	
accent omvang kern excl. pauze	6	ma-3-feb	zo-9-feb	ma-3-feb	di-4-feb Herstel 3x (400 - 200 m) P = 1.5 min	wo-5-feb Rust	do-6-feb Inlopen met versnellingen 6 min maximaal (Baantraining)	vr-7-feb	za-8-feb LLD 15km	zo-9-feb Rust	
intensiteit					Ontspannen tempo		Z5		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	7	ma-10-feb	zo-16-feb	ma-10-feb	di-11-feb Interval 4x(1000 - 1200 m) P = 1.5 min	wo-12-feb SDL 45 min (30 - 15 min)	do-13-feb Heuvelsprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Heuvelsprints heuvelop 10 x 10 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-14-feb	za-15-feb LLD 25km	zo-16-feb DL 70 min, waarbij de laatste 10min versnellen	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	8	ma-17-feb	zo-23-feb	ma-17-feb	di-18-feb Interval 2 x (3 - 6 - 3 - 6 - 3 min) P = 1 min SP = 3 min	wo-19-feb SDL 45 min (30 - 15 min)	do-20-feb vVO2max training 5 x 3 min P = 3 min (jog)	vr-21-feb	za-22-feb LLD 25km 12km - Z1 8km - Z2 5km - Z1 Z1-Z2	zo-23-feb DL 70 min, waarbij de laatste 10min versnellen	
intensiteit					Z4	Z3 + Z2	vVO2max tempo		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	9	ma-24-feb	zo-2-mrt	ma-24-feb	di-25-feb 3x( 3 x 300 m (max) P = 100 m dribbel - 1x 400 m (max) P = 400 m dribbel)	wo-26-feb SDL 45 min	do-27-feb Heuvelsprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Heuvelsprints heuvelop 10 x 10 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-28-feb	za-1-mrt LLD Wanneer Vorden: Rustig loslopen 30 minuten Anders: 25 km	zo-2-mrt Trainingswedstrijd 8Kastelenloop Vorden	
intensiteit					Z4/Z5	Z3	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	OF 70 min waarbij de laatste 10 min versnellen	
accent omvang kern excl. pauze	10	ma-3-mrt	zo-9-mrt	ma-3-mrt	di-4-mrt Wedstrijd specifiek 5 - 7 - 9 - 11 - 9 - 7 - 5 min P = 1.5 min	wo-5-mrt SDL 60 min (45 + 15 min)	do-6-mrt Wedstrijd specifiek 80 min daarin 5x10 min versnellen	vr-7-mrt	za-8-mrt 30 km 12km - Z1 8km - Z2 5km - Z3 5km - Z1	zo-9-mrt DL 70 min, waarin 2x10 min versnellen	
intensiteit					Marathon tempo	Z3 + Z2	Z2-Z3		Z1 - Z2 - Z3	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	11	ma-10-mrt	zo-16-mrt	ma-10-mrt	di-11-mrt Wedstrijd specifiek 5 x 12 min P = 2 min	wo-12-mrt SDL 60 min (45 + 15 min)	do-13-mrt Vlaakke sprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Sprints vlak 8 x 10 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-14-mrt	za-15-mrt 32 km 12km - Z1 8km - Z2 7km - Z3 5km - Z1 Z1	zo-16-mrt Raceday Stevensloep	
intensiteit					Marathon tempo	Z3 + Z2	Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	OF 70 min, waarin 3x10 min versnellen Z2 - Z3	
accent omvang kern excl. pauze	12	ma-17-mrt	zo-23-mrt	ma-17-mrt	di-18-mrt Wedstrijd specifiek 4 x 16 min P = 2 min	wo-19-mrt SDL 60 min	do-20-mrt Wedstrijd specifiek Climax duurloop 4 x 20 min	vr-21-mrt	za-22-mrt LLD 35 km 12km - Z1 8km - Z2 10km - Z3 5km - Z1 Z1 - Z2 - Z3	zo-23-mrt DL 70 min, waarbij 25 min - Z1 25 min - Z2 20 min - Z3	
intensiteit					Marathon tempo	Z3	Z0-Z1-Z2-Marathon tempo		Z1 - Z2 - Z3	Z1 + Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	13	ma-24-mrt	zo-30-mrt	ma-24-mrt	di-25-mrt Wedstrijd specifiek 3x22.5 min min P = 2 min	wo-26-mrt SDL 60 min	do-27-mrt Wedstrijd specifiek 90 min daarin 4x20 min versnellen	vr-28-mrt	za-29-mrt LLD 25 km	zo-30-mrt DL 70 min, waarbij 25 min - Z1 25 min - Z2 20 min - Z3 Z1 + Z2 + Z3	
intensiteit					Marathon tempo	Z3	Z1-Z3		Z1 - Z2 - Z3	Z1 + Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	14	ma-31-mrt	zo-6-apr	ma-31-mrt	di-1-apr Taper 3 x 10 min P = 1.5 min	wo-2-apr SDL 30 min	do-3-apr Duurloop 60 min Met daarin 5 x 2 min versnellen	vr-4-apr	za-5-apr LLD 15 km 8 km - Z1 5 km - Z3 2 km - Z1 Z1 + Z3	zo-6-apr Raceday Marathon Wenen	
intensiteit					Marathon tempo	Z3	Z2 + Z4		Z1	OF DL 45 min Z2	
accent omvang kern excl. pauze	15	ma-7-apr	zo-13-apr	ma-7-apr	di-8-apr Taper 4 x 1200 m P = 1.5 min	wo-9-apr Rust	do-10-apr Duurloop 45 min met daarin 8 x 1 min versnellen	vr-11-apr	za-12-apr Loslopen 30 min	zo-13-apr Raceday Marathon Rdam/Eschede	
intensiteit					Marathon tempo		Z2 + Z4		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	16	ma-14-apr	zo-20-apr	ma-14-apr	di-15-apr HIIT 5 x 30 s P = 30 s SP = 5 min 3 x 45 s P = 30 s SP = 5 min 5 x 30 s P = 30 s	wo-16-apr	do-17-apr Duurloop 70 min	vr-18-apr	za-19-apr LLD 15 km	zo-20-apr Rust	
intensiteit					Z5		Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	17	ma-21-apr	zo-27-apr	ma-21-apr	di-22-apr vVO2max training 7 x 2 min P = 2.5 min	wo-23-apr	do-24-apr Vlaakke sprints Duurloop 30 min 5 x steigerling over ca. 100m Sprints vlak 8 x 10 s max! P = 2-2.5 min Duurloop 20 min	vr-25-apr	za-26-apr LLD 15 km	zo-27-apr DL 10 km met daarin 6 x 45 s	
intensiteit					vVO2max tempo		Z2 - Z4 - Z5 - Z2		Z1	Z2 + Z4	
accent omvang kern excl. pauze	18	ma-28-apr	zo-4-mei	ma-28-apr	di-29-apr Interval 2x (3 x 300m P = 100 m + 1x 400 m P = 400 m)	wo-30-apr	do-1-mei SDL Interval 3x (4' - 6') P = 1 min	vr-2-mei	za-3-mei LLD 15 km Z1	zo-4-mei 10 x 1 min P = 1 min vVO2max tempo	
intensiteit					Z5		Z4		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	19	ma-5-mei	zo-11-mei	ma-5-mei	di-6-mei Interval 15 x 200 m P = 1 min vVO2max tempo	wo-7-mei	do-8-mei Duurloop met versnellingen DL 60 min waarin Interval 5x 1 min Z2+Z4	vr-9-mei	za-10-mei Raceday 5x5 Dchem?	zo-11-mei Rust	
intensiteit					Z5		Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	20	ma-12-mei	zo-18-mei	ma-12-mei	di-13-mei Herstelloop 6 x 400 m P = 400 m	wo-14-mei	do-15-mei Herstel DL 70 min/Fietsen Z2	vr-16-mei	za-17-mei LLD 15 km Z1	zo-18-mei Raceday Marathon Utrecht	
intensiteit					Z3		Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	21	ma-19-mei	zo-25-mei	ma-19-mei	di-20-mei Ontmoetingsloop 400 m duur bepaalt trainer	wo-21-mei	do-22-mei Fartlek DL 70 min Bosfartlek Z0 - Z4	vr-23-mei	za-24-mei LLD 15 km	zo-25-mei LLD 12 km	
intensiteit					Z0-Z4		Z2		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	22	ma-26-mei	zo-1-jun	ma-26-mei	di-27-mei Variabele Interval Training (VIT) 2 x 2400 m (variabel tempo wissel elke 400 m marathon/3km tempo) P = 3 min Wisselend tempo	wo-28-mei	do-29-mei HEMELVAART (Geen CIKO training) DL 70 min	vr-30-mei	za-31-mei LLD 20 km	zo-1-jun DL 12 km	
intensiteit					Z2		Z2		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	23	ma-2-jun	zo-8-jun	ma-2-jun	di-3-jun Baan fartlek 5 x 1000 m P = 1.5 min (groepjes van 5 en blijf bij elkaar)	wo-4-jun	do-5-jun Inlopen met versnellingen 6 min maximaal (Baantraining)	vr-6-jun	za-7-jun LLD 20 km	zo-8-jun LLD 20 km	
intensiteit					Z0-Z4		Z5		Z1	12 km met daarin laatste 10 min versnellen Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	24	ma-9-jun	zo-15-jun	ma-9-jun	di-10-jun Interval 8 x 1.5 min P = 1.5 min	wo-11-jun	do-12-jun Fartlek DL 70 min Bosfartlek Z0 - Z4	vr-13-jun	za-14-jun LLD 20 km	zo-15-jun DL 12 km met daarin 6 x 1 min versnellen Z2 + Z5	
intensiteit					vVO2max tempo		Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	25	ma-16-jun	zo-22-jun	ma-16-jun	di-17-jun Interval 15 x 1 min P = 2 min	wo-18-jun	do-19-jun Heuvel sprints Duurloop 20 min steigerling 5x over ca. 100 m Heuvelsprints heuvelop 5 x 10 s max! P = 2.5 min Heuvelsprints heuvelaf 3 x 8 s max! P = 2.5 min Duurloop 10 min	vr-20-jun	za-21-jun LLD 20 km	zo-22-jun DL 12 km met daarin 3 x 5 min versnellen	
intensiteit					Z5		Z2 + Z4 + Z5 + Z5 + Z2		Z1	Z2 + Z3	
accent omvang kern excl. pauze	26	ma-23-jun	zo-29-jun	ma-23-jun	di-24-jun Interval 3 x 1200 m 6 Sprints met vliegende start 30m + 30 m P = 2.5 min	wo-25-jun	do-26-jun DL DL 70 min	vr-27-jun	za-28-jun LLD 20 km	zo-29-jun DL 12 km met daarin 5 x 2 min versnellen	
intensiteit					Z4 + Z5		Z2		Z1	Z2 + Z4	
accent omvang kern excl. pauze	27	ma-30-jun	zo-6-jul	ma-30-jun	di-1-jul Interval 4 x 800 m P = 1.5 4 x 300 m P = 1.5	wo-2-jul	do-3-jul Heuvel sprints Duurloop 20 min steigerling 5x over ca. 100 m Heuvelsprints heuvelop 5 x 10 s max! P = 2.5 min Heuvelsprints heuvelaf 5 x 8 s max! P = 2.5 min Duurloop 10 min	vr-4-jul	za-5-jul LLD 20 km	zo-6-jul DL 12 km met daarin 5 x 2 min versnellen	
intensiteit					Z4 + Z5		Z2 + Z4 + Z5 + Z5 + Z2		Z1	Z2 + Z4	

\* De training van zondag kan eventueel ook uitgevoerd worden op Vrijdag of maandag  
 \*\* Rust. Deze training alleen wanneer pijnvrij en ambities voor klasment/tijd onder 3u (M) of 3u15 (V)

		Marathontijd										
		2u25	2u30	2u40	2u50	3u	3u15	3u30	3u45	4u	4u15	4u30
Relatie met Duurloop tempi	Zones											
DL1	Z1	03:52	04:01	04:17	04:33	04:49	05:13	05:37	06:01	06:25	06:49	07:13
DL2	Z2	03:39	03:46	04:01	04:17	04:32	04:54	05:17	05:40	06:02	06:25	06:48
DL3	Z3 (marathontempo)	03:27	03:34	03:48	04:02	04:17	04:38	04:59	05:21	05:42	06:03	06:24
Tempotraining	Z4	03:13	03:19	03:33	03:46	03:59	04:19	04:39	04:59	05:19	05:39	05:59
Interval	Z5	02:57	03:03	03:15	03:28	03:40	03:58	04:17	04:35	04:53	05:11	05:29

		10 km										
		00:30	00:32	00:34	00:36	00:38	00:40	00:42	00:44	00:46	00:48	00:50
Relatie met Duurloop tempi												
DL1	Z1	03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15
DL2	Z2	03:31	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52
DL3	Z3	03:20	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33
Tempotraining	Z4	03:06	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10
Interval	Z5	02:51	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45

		15 km tijd																	
		00:46	00:48	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	03:32	03:42	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	03:20	03:29	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	03:09	03:17	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	02:56	03:04	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	02:42	02:49	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	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 %xCP

Dus 1000m => CP 380 Watt =>  $1.07 \cdot 380 = 407$  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*