

Jaar

2025

[illegible]

2025 week			ma Rust	di Interval	wo Rust	do SDL	vr Rust	za LLD	zo* DL	KM/week
accent omvang kern excl. pauze	28	ma-7-jul	zo-13-jul	ma-7-jul	wo-9-jul	do-10-jul SDL 60 min waarin 4x5 min versnellen	vr-11-jul	za-12-jul LLD 15-18 Km	zo-13-jul DL 45 min	
intensiteit				Z4 di-8-jul Interval 5 x 5,5 min P = 1,5 min		Z2 + Z3		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	29	ma-14-jul	zo-20-jul	ma-14-jul	wo-16-jul	do-17-jul SDL 60 min waarin 3x10 min versnellen	vr-18-jul	za-19-jul LLD 15-18 Km	zo-20-jul DL 45 min	
intensiteit				Z4 di-15-jul Interval 2 x (7 - 9min) P = 1,5 min SP = 400m		Z2 + Z3		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	30	ma-21-jul	zo-27-jul	ma-21-jul	wo-23-jul	do-24-jul SDL 3x 12 min op hoog tempo P = 5 min	vr-25-jul	za-26-jul LLD 15-18 Km	zo-27-jul DL 45 min	
intensiteit				Z4 di-22-jul Interval 8 - 6 - 4 - 6 - 8 min P = 1,5 min		Z4		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	31	ma-28-jul	zo-3-aug	ma-28-jul	wo-30-jul	do-31-jul Herstelweek 60 min	vr-1-aug	za-2-aug LLD 15Km	zo-3-aug Rust	
intensiteit				pittig maar op ontspanning di-5-aug Interval 4 x (200 - 400 - 800m) P = 100 m SP = 200 m		Z2		Z1		
accent omvang kern excl. pauze	32	ma-4-aug	zo-10-aug	ma-4-aug	wo-6-aug	do-7-aug Tempo 70 min waarin 4x5 min versnellen	vr-8-aug	za-9-aug LLD 20Km	zo-10-aug DL 60 min	
intensiteit				Z4 di-12-aug Interval 15 x 300 m P = 1 min		Z1 + Z2		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	33	ma-11-aug	zo-17-aug	ma-11-aug	wo-13-aug	do-14-aug Tempo 70 min waarin 5x5 min versnellen	vr-15-aug	za-16-aug LLD 20Km	zo-17-aug DL 60 min	
intensiteit				Z4 di-19-aug Interval 4 x (500 - 600 -700m) P = 1,5min SP = 3 min		Z1 + Z2		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	34	ma-18-aug	zo-24-aug	ma-18-aug	wo-20-aug	do-21-aug Tempo 70 min waarin 3x10 min versnellen	vr-22-aug	za-23-aug LLD 20Km	zo-24-aug DL 60 min	
intensiteit				Z4 di-26-aug HIT 8x30" + 4x45" P = 1/15 min SP = 8 min		Z2+Z3		Z1	Z2	
accent omvang kern excl. pauze	35	ma-25-aug	zo-31-aug	ma-25-aug	wo-27-aug	do-28-aug Tempo 70 min waarin 5x5 min met heuvels	vr-29-aug	za-30-aug LLD 20Km	zo-31-aug DL 60 min	
intensiteit				sub maximaal di-2-sep Herstelweek 6x (300 - 500m) P = 1 min	wo-3-sep	Z2+Z3 do-4-sep Herstelweek 60 min	vr-5-sep	za-6-sep LLD 15Km	zo-7-sep	
accent omvang kern excl. pauze	36	ma-1-sep	zo-7-sep	ma-1-sep	wo-3-sep	do-5-sep Herstelweek 60 min	vr-5-sep	za-6-sep LLD 15Km	Rust/Lingezegegrun	
intensiteit				pittig maar op ontspanning di-9-sep Interval 6x1000 m P = 1 min	wo-10-sep	Z2 do-11-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 8-10 heuvel sprints	vr-12-sep	za-13-sep LLD 20Km	zo-14-sep Raceday Airbornweekend OF 60 min DL met 3x 5 min op wedstrijdtempo	
accent omvang kern excl. pauze	37	ma-8-sep	zo-14-sep	ma-8-sep	wo-10-sep	do-11-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 8-10 heuvel sprints	vr-12-sep	za-13-sep LLD 20Km	zo-14-sep Raceday Airbornweekend OF 60 min DL met 3x 5 min op wedstrijdtempo	
intensiteit				10/15 km wedstrijdtempo di-16-sep Interval 10 x 3 min P = 1.5 min	wo-17-sep	Z2/Z5 do-18-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 2x5 min op wedstrijd tempo	vr-19-sep	za-20-sep LLD 20Km	zo-21-sep DL 60 min DL met 4 x 5 min op wedstrijdtempo	
accent omvang kern excl. pauze	38	ma-15-sep	zo-21-sep	ma-15-sep	wo-17-sep	do-18-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 2x5 min op wedstrijd tempo	vr-19-sep	za-20-sep LLD 20Km	zo-21-sep DL 60 min DL met 4 x 5 min op wedstrijdtempo	
intensiteit				10/15 km wedstrijdtempo di-23-sep Interval 4 x 2000 m P = 1.5 min	wo-24-sep	Z2 - 10/15K wedstrijdtempo do-25-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 10 min op wedstrijd tempo	vr-26-sep	za-27-sep LLD 20Km	zo-28-sep Raceday Posbankloop/7heuvelen trail OF 60 min DL met 4 x 5 min op wedstrijdtempo	
accent omvang kern excl. pauze	39	ma-22-sep	zo-28-sep	ma-22-sep	wo-24-sep	do-25-sep Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 10 min op wedstrijd tempo	vr-26-sep	za-27-sep LLD 20Km	zo-28-sep Raceday Posbankloop/7heuvelen trail OF 60 min DL met 4 x 5 min op wedstrijdtempo	
intensiteit				10/15 km wedstrijdtempo di-30-sep Interval 5 x 1200 m P = 1.5 min	wo-1-okt	Z2 - 10/15K wedstrijdtempo do-2-okt Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 15 min op wedstrijd tempo	vr-3-okt	za-4-okt LLD 20Km	zo-5-okt Raceday Clubkampioenschappen/ Singelloop Breda	
accent omvang kern excl. pauze	40	ma-29-sep	zo-5-okt	ma-29-sep	wo-1-okt	do-2-okt Wedstrijd specifiek 60-65 min waarin 15 min op wedstrijd tempo	vr-3-okt	za-4-okt LLD 20Km	zo-5-okt Raceday Clubkampioenschappen/ Singelloop Breda	
intensiteit				10/15 km wedstrijdtempo di-7-okt Herstelweek 10 x 200 m P = 2 min	wo-8-okt	Z2 - 10/15K wedstrijdtempo do-9-okt Herstelweek 60 min duurloop	vr-10-okt	za-11-okt LLD 15Km	zo-12-okt Rust	
accent omvang kern excl. pauze	41	ma-6-okt	zo-12-okt	ma-6-okt	wo-8-okt	do-9-okt Herstelweek 60 min duurloop	vr-10-okt	za-11-okt LLD 15Km	zo-12-okt Rust	
intensiteit				pittig maar op ontspanning di-14-okt Interval 4 x 4 min P = 3min	wo-15-okt	Z2 do-16-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-17-okt	za-18-okt LLD 20Km	zo-19-okt Raceday Marathon Amsterdam OF DL45 + 10 min	
accent omvang kern excl. pauze	42	ma-13-okt	zo-19-okt	ma-13-okt	wo-15-okt	do-16-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-17-okt	za-18-okt LLD 20Km	zo-19-okt Raceday Marathon Amsterdam OF DL45 + 10 min	
intensiteit				Z5 di-21-okt Interval 15x15s P = 15s	wo-22-okt	Z1-Z4 do-23-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-24-okt	za-25-okt LLD 20Km	zo-26-okt Raceday Diep helloop OF DL45 + 15 min	
accent omvang kern excl. pauze	43	ma-20-okt	zo-26-okt	ma-20-okt	wo-22-okt	do-23-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-24-okt	za-25-okt LLD 20Km	zo-26-okt Raceday Diep helloop OF DL45 + 15 min	
intensiteit				Z5 di-28-okt Interval 30-20-10 training (3-4 x 5 min) P =2 min (na 5 min)	wo-29-okt	Z1-Z4 do-30-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-31-okt	za-1-nov LLD 20Km	zo-2-nov Raceday Berenloop OF DL45 + 15 min	
accent omvang kern excl. pauze	44	ma-27-okt	zo-2-nov	ma-27-okt	wo-29-okt	do-30-okt Wedstrijd specifiek DL 65 min met versnellingen (max. 5 min)	vr-31-okt	za-1-nov LLD 20Km	zo-2-nov Raceday Berenloop OF DL45 + 15 min	
intensiteit				Z5 di-4-nov Interval 4 - 5 - 5 - 4 min P = 3min	wo-5-nov	Z1-Z4 do-6-nov Wedstrijd specifiek 70 min wisselend tempo	vr-7-nov	za-8-nov LLD 20Km	zo-9-nov DL 60 min	
accent omvang kern excl. pauze	45	ma-3-nov	zo-9-nov	ma-3-nov	wo-5-nov	do-6-nov Wedstrijd specifiek 70 min wisselend tempo	vr-7-nov	za-8-nov LLD 20Km	zo-9-nov DL 60 min	
intensiteit				Z5 di-11-nov Interval 3 x 10 waarbij elke 2 min iets sneller. Start op wedstrijdtempo	wo-12-nov	Z2-Z4 do-13-nov Taper 45 min voor 7Heuvelenrunners 70 min voor anderen	vr-14-nov	za-15-nov	zo-16-nov Raceday 7Heuvelenloop	
accent omvang kern excl. pauze	46	ma-10-nov	zo-16-nov	ma-10-nov	wo-12-nov	do-13-nov Taper 45 min voor 7Heuvelenrunners 70 min voor anderen	vr-14-nov	za-15-nov	zo-16-nov Raceday 7Heuvelenloop	
intensiteit				Z3 - Z5 di-18-nov Herstelperiode 6x400 m P = 400 m	wo-19-nov	Z2 do-20-nov Herstelperiode 60 min DL	vr-21-nov	za-22-nov LLD 15 km	zo-23-nov Rust	
accent omvang kern excl. pauze	47	ma-17-nov	zo-23-nov	ma-17-nov	wo-19-nov	do-20-nov Herstelperiode 60 min DL	vr-21-nov	za-22-nov LLD 15 km	zo-23-nov Rust	
intensiteit				Z3 di-25-nov Herstelperiode 6x600 m P = 400 m	wo-26-nov	Z2 do-27-nov Herstelperiode 60 min DL	vr-28-nov	za-29-nov LLD 15 km	zo-30-nov Rust	
accent omvang kern excl. pauze	48	ma-24-nov	zo-30-nov	ma-24-nov	wo-26-nov	do-27-nov Herstelperiode 60 min DL	vr-28-nov	za-29-nov LLD 15 km	zo-30-nov Rust	
intensiteit				Z3 di-2-dec Herstelperiode 3'-6'-3'-6'-3' min P = 1.5min	wo-3-dec	Z2+Z3 do-4-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 3 min	vr-5-dec	za-6-dec LLD 15 km	zo-7-dec DL 45 min	
accent omvang kern excl. pauze	49	ma-1-dec	zo-7-dec	ma-1-dec	wo-3-dec	do-4-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 3 min	vr-5-dec	za-6-dec LLD 15 km	zo-7-dec DL 45 min	
intensiteit				Z3 di-9-dec Herstelperiode 2x (1000 - 1200 m) P = 1min SP 400m	wo-10-dec	Z2+Z3 do-11-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 3 min	vr-12-dec	za-13-dec LLD 15 km	zo-14-dec Raceday Bruggenloop OF DL 45 min	
accent omvang kern excl. pauze	50	ma-8-dec	zo-14-dec	ma-8-dec	wo-10-dec	do-11-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 3 min	vr-12-dec	za-13-dec LLD 15 km	zo-14-dec Raceday Bruggenloop OF DL 45 min	
intensiteit				Z3 di-16-dec Herstelperiode 400 - 800 - 1600 - 800 - 400m P = 1.5m	wo-17-dec	Z2+Z3 do-18-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 5 min	vr-19-dec	za-20-dec LLD 15 km	zo-21-dec Raceday 1/2M Linschoten OF DL 45 min	
accent omvang kern excl. pauze	51	ma-15-dec	zo-21-dec	ma-15-dec	wo-17-dec	do-18-dec Herstelperiode 70 min DL daarin 3x versnelling van 5 min	vr-19-dec	za-20-dec LLD 15 km	zo-21-dec Raceday 1/2M Linschoten OF DL 45 min	
intensiteit				Z3 di-23-dec Herstelperiode 4x1200m (met dumbels) in 3 tallen (wissel elke ronde)	wo-24-dec	Z2+Z3 do-25-dec	vr-26-dec	za-27-dec	zo-28-dec DL 60 min	
accent omvang kern excl. pauze	52	ma-22-dec	zo-28-dec	ma-22-dec	wo-24-dec	do-25-dec	vr-26-dec	za-27-dec	zo-28-dec DL 60 min	
intensiteit				Z3 di-30-dec	wo-31-dec	do-1-jan	vr-2-jan	za-3-jan	zo-4-jan DL 60 min	
accent omvang kern excl. pauze	1	ma-29-dec	zo-4-jan	ma-29-dec	wo-31-dec	do-1-jan	vr-2-jan	za-3-jan	zo-4-jan DL 60 min	
intensiteit				3x(400 - 600 - 800m) P = 1m SP =2 min		Nieuwjaar		Nieuwjaarsloop!	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

Zones

Z1

Z2

Z3 (marathontempo)

Z4

Z5

Marathon											
2u25	2u30	2u40	2u50	3u	3u15	3u30	3u45	4u	4u15	4u30	
03:52	04:01	04:17	04:33	04:49	05:13	05:37	06:01	06:25	06:49	07:13	
03:39	03:46	04:01	04:17	04:32	04:54	05:17	05:40	06:02	06:25	06:48	
03:27	03:34	03:48	04:02	04:17	04:38	04:59	05:21	05:42	06:03	06:24	
03:13	03:19	03:33	03:46	03:59	04:19	04:39	04:59	05:19	05:39	05:59	
02:57	03:03	03:15	03:28	03:40	03:58	04:17	04:35	04:53	05:11	05:29	

5 km													
00:13	00:14	00:15	00:16	00:17	00:18	00:19	00:20	00:21	00:22	00:23	00:24	00:25	
03:15	03:30	03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15	
03:03	03:17	03:31	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52	
02:53	03:06	03:20	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33	
02:41	02:54	03:06	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10	
02:28	02:40	02:51	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45	

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

10 km													
00:30	00:32	00:34	00:36	00:38	00:40	00:42	00:44	00:46	00:48	00:50			
03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15			
03:31	03:45	04:00	04:14	04:28	04:42	04:56	05:10	05:24	05:38	05:52			
03:20	03:33	03:46	04:00	04:13	04:26	04:40	04:53	05:06	05:20	05:33			
03:06	03:18	03:31	03:43	03:56	04:08	04:21	04:33	04:46	04:58	05:10			
02:51	03:02	03:14	03:25	03:37	03:48	04:00	04:11	04:22	04:34	04:45			

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

15 km																		
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	
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	
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	
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	
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	
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	

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5

Afstand	CP	300			
Power zone	%	%		W	W
Zone 1 Easy	65	80		195	240
Zone 2 Moderate	28	90		84	270
Zone 3 Threshold	7-7-2025	14-7-2025	21-7-2025	137535	137556
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*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