

trainingen:	tijd:	lokatie
Dinsdag	19.30-21.15	atletiekbaan de Sperwers
Donderdag	19.30-21.15	atletiekbaan de Sperwers
Zaterdag	09.00-10.15	bostraining bij Haantje Bak, vanuit krachthok bij voetbalclub EHS'85

trainings	1 Warming-up oefeningen en loopscholing
inhoud	2 Onderstaand basisprogramma, dat is gericht op het vergroten van het duurvermogen en het verhogen van de snelheid.
	3 Cooling-down op dinsdag zelf, donderdag en zaterdag gezamenlijk

Tempo Anaerobe drempel:	Duurloop Herstel	onder de 80%	Tempo van je AD
	Duurloop 1	Lange rustige duurloop = snelheid	80%
	Duurloop 2	Midden lang	85% - 90%
	Duurloop 3	Korte duurloop	90% - 95%
	Tempo Duurloop	tussen 97% en 100% AD	97% - 100%
	Extensieve interval	200m - 1200m	104% - 112% afhankelijk van de interval afstand
	Intensieve interval	200m - 1200m	114% - 126% afhankelijk van de interval afstand

Intensiteit van de training en rust:	Extensief	Bij Extensief programma is de rust ± de helft van de inspanningstijd van min. 30" tot max. 2'
	Intensief	Bij Intensief programma is de rust dezelfde tijd tot de drievoudige inspanningstijd van min. 2' tot max. 5'
		Of je zet de rusttijd om in afstand dribbel/wandel

Tempo zone indeling	Z0 = max HS - 60 hele rustige dribbel of wandelpas
Zoladz:	Z1 = max HS - 50 rustig duurlooptempo
	Z2 = max HS - 40 praten wordt lastiger, maar je raakt niet buiten adem
	Z3 = max HS - 30 dit tempo moet je ca. een uur kunnen volhouden
	Z4 = max HS - 20 ca. 10 km tempo
	Z5 = max HS - 10 enkele minuten in dit tempo en je krijgt al zware benen

Piramide indeling:	Piramide 1 = 200(.,") - 400(.,") - 600(.,") - 400(.,") - 200 (sp.,") (1800)
	Piramide 2 = 400(.,") - 600(.,") - 800(.,") - 600(.,") - 400 (sp.,") (2800)
	Piramide 3 = 600(.,") - 800(.,") - 1000(.,") - 800(.,") - 600 (sp.,") (3800)
	P = afhankelijk van de intensiteit

Algemene opmerkingen: Op de donderdagavond kan de verantwoordelijke trainer zelf invulling geven aan de training, met in acht neming van het programma

Indien het licht genoeg is (periode mei t/m augustus) wordt op dinsdagavond ook buiten de baan getraind.

Indien je als atleet wil trainen voor een bepaald doel, overleg dit met de trainer. Hij/zij zal op basis van dit jaarschema de intensiteit en omvang van de trainingen nader specificeren en afgestemmen op het beoogde doel

Wedstrijden opgenomen in het trainingsschema zijn indicatief en voor eigen rekening.

Afspraken Inlopen voor 19.30 uur buiten de duikstangen, **niet** op de baan i.v.m. de nog lopende jeugdathleten en andere trainingsgroepen

Let op loopdiscipline op de baan; niet te breed en juist baangebruik maximaal 2 lopers naast elkaar (tempo in baan 1 en 2, wisselen baan 3 en 4, herstel in baan 5 en 6)

Op dinsdag is de looprichting linksom, op donderdag rechtsom
Inlopen WU: linksom in binnenbanen 1, 2 en 3, rechtsom in buitenbanen 4, 5, en 6

Testdata:	Coopertest	dinsdag 18/2 13/5 15/7 5/8 21/10 donderdag 9/1 3/4 26/6 11/9 4/12	http://www.runinfo.nl/coopertest.htm
	Zoladz zonetest	Max Hf test op aanvraag bij je trainer	http://www.runinfo.nl/zoladztest.htm
	VIAD test	zondagmorgen op aanvraag (H. Hartman)	

kleur	Verklaring van de periodes	
blauw	Vorbereidingsperiode 1	VP1
groen	Vorbereidingsperiode 2	VP2
rood	Wedstrijdperiode	WP
wit	Overgangperiode	OP

Wil je een wedstrijd lopen? Zie:

Info? kijk op: <https://www.hardlopendnederland.nl/>

Wedstrijd? kijk op: <https://www.loopjeloopje.nl/>

<https://hardloopkalender.nl>

Duurloop afstanden voor : 10km lopers, halve Marathon lopers of Marathonlopers

Dag	Datum	Tempo	Kernomvang	Programma tempo en pauze	Testlopen of mededeling
ma	23/12			Rustdag of Duurloop DH -D1 35' - 55'	Rustdag
di	24/12	Ext	4 tot 9	800m P=½it Yasso's	
wo	25/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	Kerstloope
do	26/12	Int	40-55min.	400m P=2xit	2E Kerstdag. Geen baantraining
vr	27/12			Rustdag	
za	28/12	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop .11km	
zo	29/12	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	30/12			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	31/12	D3 - Ext	2 series	800m 600m 400m of 1000m 800m 600m of 1200m 1000m 800m p=2' sp=3'30" oplopend tempo	
wo	1/1	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	2/1	97% AD	40-55min.	1000m P=½it	
vr	3/1			Rustdag	
za	4/1	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	5/1	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	6/1			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	7/1	Ext	2 tot 4	800 P=2' 600 P=1'45" 400P=1'30" 200 SP=2'30"	
wo	8/1	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	9/1	Ext - int	coopertest	programma extensief trainers choice b.v. 3-6x 1200m	COOPERTEST
vr	10/1			Rustdag	
za	11/1	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	12/1	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	13/1			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	14/1	AD-Ext	2 tot 4 x	Piramide 1 P=1' - 1,5' - 2' - 1,5' SP=2,5'	
wo	15/1	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	16/1	D2-AD	40-55min.	Duurloop met tempowissel tussen D2 en Ext 35-45min.	
vr	17/1			Rustdag	
za	18/1	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop of.....	
zo	19/1	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	20/1			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	21/1	Ext	3 tot 6	600, 400, 200 P=½it SP=2'30"	
wo	22/1	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	23/1	D3 - Ext	40-55min.	Zoeladstest ?? of 5 x 6min. Wisselend tempo D3-Ext P=2,5'	
vr	24/1			Rustdag	
za	25/1	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	HONDSRUGCROSS !!
zo	26/1	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	27/1			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	28/1	D3 AD Ext	3 tot 5	600 D3 P=2' 500 AD P=1'30" 400 Ext SP 3'00"	
wo	29/1	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	30/1	97% AD	40-55min.	2000 P=2'30"	
vr	31/1			Rustdag	
za	1/2	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	2/2	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	3/2			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	4/2	AD - Ext	3 - 8	400 P=1'30" 300 p+1'15" 200 SP=2'30"	
wo	5/2	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	6/2	Ext-Int	40-55min.	1000m in beoogd 5/10km tempo P=it	
vr	7/2			Rustdag	
za	8/2	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurtraining	
zo	9/2	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	10/2			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	11/2	Ext	1 tot 3	Piramide 3 p=½it SP 2,5'	
wo	12/2	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	13/2	AD	40-50min.	40-50min. 1200m P=2'30"	
vr	14/2			Rustdag	
za	15/2	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	16/2	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	17/2			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	18/2	D3-AD-Ext	3 tot 6	600D3 P=1'30" 400 AD p+1'45" 200Ext.SP= 2'30"	COOPERTEST
wo	19/2			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	
do	20/2	D3 -AD	40-55min.	4 x 10min. Tempo variatie P3'00"	
vr	21/2			Rustdag	
za	22/2	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	RIETPLASRUN !!
zo	23/2	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	24/2			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	25/2	Ext	2 tot 3	Piramide 2 p=½it	
wo	26/2	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	27/2	97% AD	40-55min.	1000 P=2'30"	
vr	28/2			Rustdag	
za	1/3	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	2/3	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	3/3			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	4/3	Ext	8 tot 14	400 P=it	
wo	5/3	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	6/3	AD		Circuittraining souplesse elke 500m station	
vr	7/3			Rustdag	
za	8/3	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	9/3	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	10/3			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	11/3	D3 AD Ext	5 tot 11	200m D3 200m AD 200m Ext (sp2'30")	
wo	12/3	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	13/3	Int		Intensief en kort progr bv. 3 x 4 x 250m (p1'30") (sp 3')	
vr	14/3			Rustdag	
za	15/3	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	16/3	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	17/3			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	18/3	AD	4 tot 8	600m P=½it 200m P=½it	
wo	19/3	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	20/3	D3 - Ext	40-55min.	12' D3 (p3') + 6' 5' 4' 3' 2' wisselloop P= ½it	
vr	21/3			Rustdag	
za	22/3	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	LENTELOOP !!
zo	23/3	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	24/3			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	25/3	Ext	2 tot 3 x	Piramide 2 p=½it SP 2,5'	

jaarprogramma loopgroep EAC de Sperwers

2025

wo	26/3	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	27/3	Int	40-55min.	800m P=it Yasso's	
vr	28/3			Rustdag	
za	29/3	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	30/3	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	31/3			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	1/4	Ext	5 tot 12	600m P=2'	
wo	2/4	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	3/4	D3 of Ext	40min	Duurloop D3 of 400m Ext P=2'	COOPERTEST
vr	4/4			Rustdag	
za	5/4	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	6/4	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	7/4			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	8/4	D3 AD Ext	3 tot 5	600m 400m 200m P=1/2it SP=2'30"	
wo	9/4	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	10/4	97% AD	45-55min.	1600m P=3'	
vr	11/4			Rustdag	
za	12/4	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	13/4	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	Enschede Marathon
ma	14/4			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	15/4	Ext	6 tot 10	x 400m en dan x 200m P=it sp= 2'30"	
wo	16/4	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	17/4	Ext	500m	Circuittraining Kracht + loopdeel 500m	
vr	18/4			Rustdag	
za	19/4	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	20/4	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	21/4			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	22/4	Ext	1 tot 3	Piramide 3 P=1/2it SP 3'	
wo	23/4	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	24/4	Ext of Int	40-55min.	400m p=1/2it extensief of intensief 4 x 3 x 300m P=it SP=3'	
vr	25/4			Rustdag	
za	26/4	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	EKIDEN EMMEN !!
zo	27/4	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	28/4			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	29/4	97% AD	3 tot 7	1000m P=1/2it	
wo	30/4	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	1/5	AD - Ext	40-55min.	2000m AD p=2' 800m Ext P=3'	
vr	2/5			Rustdag	
za	3/5	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	4/5	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	5/5			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	6/5	D3 - Ext	3 tot 6	400m D3 300m AD 300m Ext SP=3'	
wo	7/5	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	8/5	Int	30-40min = 10-12x	200m P=3-4 x it intensief	
vr	9/5			Rustdag	
za	10/5			Bostraining of eigen/groeps duurloop	Vrieling Hardenberg city run
zo	11/5	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	12/5			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	13/5	Ext	4 tot 8	400[...] 300[...] 200 [sp...] p/it SP = 3'	COOPERTEST
wo	14/5	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	15/5	97% AD	40-55min.	1000 p= 1/2it	
vr	16/5			Rustdag	
za	17/5	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	18/5	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	19/5			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	20/5	Ext	2 tot 5	Piramide 1 p= 1/2it SP 2,5'	
wo	21/5	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	22/5	Ext	40-55min.	Extensief, variatie van het huis 5 x 6'	
vr	23/5			Rustdag	
za	24/5	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	25/5	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	26/5			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	27/5	Ext		2x 1000 + 2x 600 + 2x 300 of 2x 1000 + 3x 600 + 3x 300 of 3x 1000 + 3x 600 + 3x 300 p= 1/2it SP = 2,5'	
wo	28/5	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	29/5	Ext	40-55min.	Circuittraining coördinatie + 400m	
vr	30/5			Rustdag	
za	31/5	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	1/6	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	2/6			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	3/6	D3 - Ext	2 tot 4	400m- 300m- 200m of 600m- 500m of 800m- 700m- 600m p= 1/2it SP=2,5'	
wo	4/6	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	5/6	D3	40-55min.	1600m p=2'	
vr	6/6			Rustdag	
za	7/6	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	8/6	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	9/6			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	10/6	Ext	1 serie	6 x 600m + 10 x 200m of 5 x 600m + 8 x 200m of 4 x 600m + 6 x 200m p=1/2it SP 3,5'	
wo	11/6	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	12/6	int	30-40min. = 5-6x	1000m P=3' - 4'	
vr	13/6			Rustdag	
za	14/6	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	15/6	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	16/6			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	17/6	Ext	2 tot 3 x	Piramide 2 p= 1/2it SP 2,5'	
wo	18/6	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	19/6	D3 - Ext		Oplopend tempo, aflopend afstanden bv 6 4 2 P 1/2it SP 2,5'	
vr	20/6			Rustdag	
za	21/6	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	22/6	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	23/6			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	24/6	Ext	2 of 3	1000m 800m 400m P= 1/2it SP2,5'	
wo	25/6	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	26/6	Ext int	40-55min.	Coopertest of circuittraining Snelheid bv 400m. Met 4 stations	COOPERTEST
vr	27/6			Rustdag	
za	28/6	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	

zo	29/6	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	30/6			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	1/7	D3 - Ext	3 tot 6	400m - 400m - 400m oplopend tempo p= 1/2it	
wo	2/7	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	3/7	97% AD	40-55min.	1200m p= 1/2it	
vr	4/7			Rustdag	
za	5/7	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	6/7	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	7/7			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	8/7	D3 - Ext	2 series	800m 600m 400m of 1000m 800m 600m of 1200m 1000m 800m p= 1/2it SP=2,5'	
wo	9/7	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	10/7	ext	40-55min.	Duurvariatie extensief	
vr	11/7			Rustdag	
za	12/7	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	13/7	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	14/7			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	15/7	Int	coopertest	Coopertest + lang uitloop programma D1	COOPertest
wo	16/7	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	17/7	Ext	40-55min.	Piramide 3 P=1/2it SP 2,5'	
vr	18/7			Rustdag	
za	19/7	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	20/7	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	21/7			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	22/7	AD - int	5 of 6	200m - 200m - 200m (p=2x it) of 300m - 300m - 300m (p=2x it) of 400m - 400m - 400m (p=2x it)	
wo	23/7	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	24/7	D2 - int	40-55min.	Wisselend tempo, tot intensief 400m D2 +100m ander tempo	
vr	25/7			Rustdag	
za	26/7	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	27/7	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	28/7			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	29/7	ext	2 tot 5	600m 500m 400m P=1/2it SP 3'	
wo	30/7	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	31/7	97% AD	40-55min.	1400 m p= 2'30" terug naar start	
vr	1/8			Rustdag	
za	2/8			Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	3/8	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	4/8			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	5/8	Int		Coopertest	COOPertest
wo	6/8	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	7/8	AD en int	40-55min.	3 - 6 x 1000m AD P=1/2it + 3 - 6 x 200m int p 3x it	
vr	8/8			Rustdag	
za	9/8	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	10/8	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	11/8			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	12/8	Ext	4 tot 8	800m P=1/2it of Yasso's	
wo	13/8	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	14/8	Ext	40-55min.	Circuittraining Core Stability	
vr	15/8			Rustdag	
za	16/8	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	17/8	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	18/8			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	19/8	D3- AD- Ext	2 series	800m 600m 400m of 1000m 800m 600m of 1200m 1000m 800m p= 1/2it SP 2,5'	
wo	20/8	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	21/8	AD + Ext	40-55min.	1000m AD p=2' + 5x 200m ext p 1' sp 3'	
vr	22/8			Rustdag	
za	23/8	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	24/8	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	25/8			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	26/8	Ext	2 of 3	800m 600m 400m 200m p=1/2it SP3'	
wo	27/8	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	28/8	97% AD	40-55min.	3 - 4x 10' p=3'	
vr	29/8			Rustdag	
za	30/8	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	31/8	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	1/9			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	2/9	Ext	2 tot 5 x	Piramide 1 p= 1/2it SP 2,5'	
wo	3/9	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	4/9	Int	30-40min.	300m p= 3'	
vr	5/9			Rustdag	
za	6/9	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	7/9	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	8/9			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	9/9	AD	3 tot 5	600m 400m 200m P=1/2it SP=2'30"	
wo	10/9	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	11/9	int ext	40-55min.	COOPertest of 8 x 800m yasso's SP=it	COOPertest
vr	12/9			Rustdag	
za	13/9	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	14/9	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	15/9			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	16/9	AD - Ext	2 tot 5	600m 500m 400m P=1/2it SP 2,5'	
wo	17/9	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	18/9	Ext - Int	40-55min.	Tempo programma bv. 10 - 16 x 200m, P=3-4x it	
vr	19/9			Rustdag	
za	20/9	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	21/9	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	22/9			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	23/9	Ext	3 tot 7	400m p=2' 300mp= 1'30" 200m sp 3'	
wo	24/9	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	25/9	97% AD	40-55min.	2000m p=3'	
vr	26/9			Rustdag	
za	27/9	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	28/9	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	CLUB KAMPIOENSCHAPPEN !!
ma	29/9			Rustdag of Duurloop H -D1 35' - 55'	Rustdag
di	30/9	Ext	2 tot 3 x	Piramide 2 p=1/2it SP 2,5	
wo	1/10	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel

do	2/10	97% AD	40-55min.	1000m p=2'30"	
vr	3/10			Rustdag	
za	4/10	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	5/10	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	6/10			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	7/10	AD-Ext	3 tot 5	600m 400m 200m P=½it SP=2'30"	
wo	8/10	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	9/10	Ext	40-55min.	500m p2'30"	
vr	10/10			Rustdag	
za	11/10	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	12/10	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	13/10			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	14/10	Ext	1 tot 3	Piramide 3 P=½itSP 2,5'	
wo	15/10	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	16/10	AD Int	40-55min.	1000m AD waarvan laatste 200m int p= 3'30"	
vr	17/10			Rustdag	
za	18/10	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	19/10	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	20/10			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	21/10	Ext	8 tot 14	COOPERTEST en lang uitlopen of 400m p=2'	COOPERTEST
wo	22/10	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	23/10	Int	40-55min.	Circuittraining Storende rotatie lopen 500m	
vr	24/10			Rustdag	
za	25/10	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	26/10	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	27/10			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	28/10	AD Ext AD	5 tot 11	200m 200m 200m sp2'	
wo	29/10	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	30/10	97% AD	40-55min.	1200m D3 800m97% AD p= 3'	
vr	31/10			Rustdag	
za	1/11	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	2/11	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	3/11			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	4/11	Ext	4 tot 8	500m AD p=½it 300m Ext sp 2'30"	
wo	5/11	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	6/11	D2 - Int	40-55min.	Tempowisselloop tot intensief elke 300m wisselen	
vr	7/11			Rustdag	
za	8/11	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	9/11	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	10/11			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	11/11	Ext	3 tot 6	Piramide 3 p=½it SP 2,5'	
wo	12/11	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	13/11	Ext	40-55min.	1000 p=½it	
vr	14/11			Rustdag	
za	15/11			Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	16/11	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	17/11			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	18/11	Ext	5 tot 10	600m p=½it	
wo	19/11	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	20/11	D3 - Int	40-55min.	12' D3 + 6' 5' 4' 3' 2' 1' olopend tempo 1' per 100m p=2'	
vr	21/11			Rustdag	
za	22/11	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	23/11	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	24/11			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	25/11	Ext	3 tot 6	500m 400m 300m p=½it SP2,5'	
wo	26/11	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	27/11	97% AD	40-55min.	Circuittraining spelvorm + 500m	
vr	28/11			Rustdag	
za	29/11	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop of Kerstcross Emmen	
zo	30/11	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	1/12			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	2/12	Ext	6 tot 12	6-12 x 400m p=it en 6-12 x 200m p=2it	
wo	3/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	4/12	97% AD	40-55min.	Coopertest + lang uitloop programma D1 of 2000m	COOPERTEST
vr	5/12			Rustdag	
za	6/12	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	7/12	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	8/12			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	9/12	Ext	2 tot 3 x	Piramide 2 P = ½it SP=3'	
wo	10/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	11/12	Ext	97% AD	3-5x 1600m + afsluiten met 4 x 200m wedstrijdtempo p2'	
vr	12/12			Rustdag	
za	13/12	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	14/12	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	15/12			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	16/12	Ext	3 tot 7	1000m P=½it	
wo	17/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	18/12	D3 - ext	40-55min.	800m D3 p2' 400m Ext sp 2'30"	
vr	19/12			Rustdag	
za	20/12	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	21/12	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	22/12			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	23/12			Verrassings training keuze van de trainer	
wo	24/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	25/12	AD	4 tot 9	1000m r=½ it	EERSTE KERSTDAG, Geen baantraining
vr	26/12			Rustdag	
za	27/12	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	Halve of 10km Blijham
zo	28/12	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	
ma	29/12			Rustdag of Duurloop H-D1 35' - 55'	Rustdag
di	30/12	ext	4 tot 9	800m P=½it	
wo	31/12	DH-D1	40' - 75'	Duurloop D1. 10km=40' halve M=60' M=75'	of herstel
do	1/1	int	40-55min.	400(...)' p=2-3x it	
vr	2/1			Rustdag	
za	3/1	D2-ext		Bostraining of eigen/groeps duurloop	
zo	4/1	D1	Lange duurloop	10km 45'-75' HM 55'-90' Marathonlopers 75' - 135'	