

week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur accent coördinatie, Interval extensief midden/ lang	woensdag duurloop 1	vrijdag	weekend duurloop 1	Omvang km
1	04-01-2010	400 tot 1000 intensiteit Zone 2, kern 5,6 km 2x (400-600-800-1000)Z2, p. 200 d, serie p. 400 d Of 2x (2'-3'-4'-6')Z2, p. 1'd , serie p. 2' d 10	duurloop 1 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	Fitness krachttraining fietsen zwemmen	Z 1 60-70% 10 km 10	25 km
2	11-01-2010	400 tot 800 intensiteit Zone 2, kern 5,4 km 3x (400-600-800) Z2, p. 200 d, serie p 400 d Of 3 x (4'-6'-8') Z2, p. 1'd, serie p 2'd 10	duurloop 1 van 6 km Elke 6 min 30 sec versnellen 6	idem	Z 1 60-70% 12 km 12	28 km
3	18-01-2010	400 tot 600 intensiteit Zone 2/ Zone 3, kern 6 km Fartlek training buiten de baan, heuvel(s) dijk 15' lang op fluit 10" versnellen Z3, p. 20"d 6 x (2') Z 2 p. 1' d 10	duurloop 1 van 7 km Elke 6 min 30 sec versnellen 7	idem	Z 1 60-70% 14 km 14	31 km
4	25-01-2010	1000 tot 2000 intensiteit Zone 2, kern 5,8 km 1x (2000-1600-1200-1000)Z2, p. 100 w, 100 d Of 1x(10'-8'-6'-5')Z2, p. 1'w, 30"d 10	duurloop 1 van 8 km Elke 6 min 30 sec versnellen 8	idem	Z 1 60-70% Strand/ bos vertrek 9.00 16	34 km
5	01-02-2010	400 tot 800 intensiteit Zone 2, kern 5,4 km 3x (400-600-800) Z2, p. 200 d, serie p 400 d Of 3 x (4'-6'-8') Z2, p. 1'd, serie p 2'd 10	rust	idem	Z 1 60-70% 8 km 8	18 km
		Wedstrijden 9 januari 2010 Woudrichem Florijnwinterloop 10 Engelse mijlen start 10.00 uur 23 januari fastfootloop 10 km, www.fastfoot.nl 7 februari Groenhovenplusloop 11 en 21 km	Trainen in hartslagreserve zone 1 = 60-70% zone 2 = 70-80% zone 3 = 80-90%		136 km	
		Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.				
week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur	woensdag	vrijdag	weekend	Omvang km

		accent kracht, Interval extensief midden	duurloop 1		duurloop 1	
6	08-02-2010	400 tot 1200 intensiteit 80-85% kern 5,6 km 1x (400-800-1000-1200-1000-800-400) pauze 100/200 dr Of 2x (2 min-4 min-6 min-8 min-6 min-4 min-2 min) 10	duurloop 1-2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	Fitness krachttraining fietsen zwemmen	Z 1 60-70% 12 km 12	27 km
7	15-02-2010	400 tot 1200 intensiteit 80-85% kern 6 km In drietallen op de baan 400 m 5 x 1200 1e Loper 400, 1e L en 2e L 400, 1e L, 2e L en 3e L 10	duurloop 1-2 van 6 km Elke 6 min 30 sec versnellen 6	idem	Z 1 60-70% 14 km 14	30 km
8	22-02-2010	1000 intensiteit 80-85% kern 5 km 5 x (1000, laatste 100 op 90 %) Of 5 x(5 min laatste 30 sec op 90%) 10	duurloop 1-2 van 7 km Elke 6 min 30 sec versnellen 7	idem	Z 1 60-70% 15 km 15	32
9	01-03-2010	1000 tot 2000 intensiteit 85% kern 5,8 km 1x (2000-1600-1200-1000), pauze 200 Of 1x(12 min-10 min-8 min-6 min) 10	duurloop 1-2 van 8 km Elke 6 min 30 sec versnellen 8	idem	Z 1 60-70% 60-70% Strand/bos Vertrek 9.00 16	34 km
10	08-03-2010	1000 tot 2000 intensiteit 80% kern 5 km 1 x (1200-1600-1200-1000) Of 1 x (6 min-8 min-6 min-5 min) 10	rust	idem	Z 1 60-70% 60-70% 10 km 10	20 km
Wedstrijden 21 februari 2010 midwinter marathon Apeldoorn www.midwintermarathon.nl 7 maart de 20 van Alphen				Trainen in hartslagreserve zone 1 = 60-70% zone 2 = 70-80% zone 3 = 80-90% Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.		143 km
week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur accent, kracht Interval extensief midden	woensdag duurloop 1	vrijdag	weekend duurloop 1	Omvang km

11	15-03-2010	400 tot 1000 intensiteit 80-85% kern 5,6 km 2x (400-600-800-1000) pauze 100 dr, serie pauze 400 dr Of 2x (2 min-3 min-4 min-6min) 10	duurloop 1-2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	Fitness krachttraining fietsen zwemmen	Z 1 60-70% 15 km Reeuwijk 15	30 km
12	22-03-2010	400 tot 800 intensiteit 80-85% kern 6,4 km In tweetallen of drietallen op de baan 400 m 8 x 800 1 start, 2 loopt na 400 mee, 1 stopt, 3 gaat mee met 2, 10	duurloop 1-2 van 6 km Elke 6 min 30 sec versnellen 6	idem	Z 1 60-70% 14 km 14 km	16 km
13	29-03-2010	400 tot 600 intensiteit 85% kern 6 km Fartlek training buiten de baan, heuvel(s) dijk 15 min, 30 sec. d, op fluitsignaal 10 sec versnellen 6 x (2 min) pauze 1 min wandel 10	duurloop 1-2 van 7 km Elke 6 min 30 sec versnellen 7	idem	Z 1 60-70% 60-70% 16 km 16	33 km
14	05-04-2010	200 tot 600 intensiteit 85% kern 4,8 km 4 x (600-400-200), pauze 200 serie pauze 200 wandel Of 4 x(3 min-2 min-1 min) 10	duurloop 1-2 van 8 km Elke 6 min 30 sec versnellen 8	idem	Z 1 60-70% 60-70% 18 km Strand/Bos 18	36 km
15	12-04-2010	intensiteit 85% kern 4 km 2x (2000) versnelling laatste 200, pauze 5 min Of 2 x (10 min) vernelling laatste min. 5	rust	idem	Z 1 60-70% Marathon Rotterdam 10	15 km
<p>Wedstrijden</p> <p>20 maart de 58e Reeuwijkse plassenloop 10 en 15 km</p> <p>21 maart Mijlen van Zeist 5 en 10 mijl start 12.00 uur</p> <p>11 april Marathon van Rotterdam</p>				<p>Trainen in hartslagreserve</p> <p>zone 1 = 60-70%</p> <p>zone 2 = 70-80%</p> <p>zone 3 = 80-90%</p> <p>Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.</p>		130 km
week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur accent, Interval extensief midden	woensdag Interval extensief midden	vrijdag	weekend	Omvang km
16	19-04-2010	400 tot 1000 intensiteit 85% kern 5,4 km		Fitness	Z 1 60-70%	

		1 x (800-1200-1600-1200-600) Of 1 x (4 min-6 min-8 min-3 min) 10	duurloop 1-2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	krachttraining fietsen zwemmen	10 km 10	25 km
17	26-04-2010	200/ 800 intensiteit Zone 2/ Zone 3 kern 5,6 km In tweetallen op de baan 400 m 5 x (800) Z.2 p. 200 d, 8x(200) Z.3 p. 200 w. 1 L. om 2 R. om 4e ontmoeting p. 200 d start. 10	duurloop Z1/2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	idem	Z 1 60-70% 12 km 12	27 km
18	03-05-2010	400 tot 800 intensiteit 80-85% kern 5,4 km 3 x (800-600-400) Z2, p. 200 d, serie p. 400 d Of 3x (4'-3'-2') Z2, p. 1'd, serie p. 2'd 10	duurloop Z1/2 van 4 km Elke 6 min 30 sec versnellen 4	idem	Z 1 60-70% 60-70% 12 km 12	26 km
19	10-05-2010	1200 tot 2000 intensiteit Zone 2 kern 5,8 km 1x(2000-1600-1200-1000)Z2, p. 100w 100d Of 1x(12'-10'-8'-6')Z2, p. 1'w en 30"d 10	duurloop Z1/2 van 3 km Elke 6 min 30 sec versnellen 3	idem	Z 1 60-70% 60-70% 18 km Strand/Bos 18	31 km
20	17-05-2010	200 tot 500 intensiteit Zone 2, kern 5,4 km 3x(200-400-600-400-200)Z2, p 200 d. serie p. 400d Of 3 x(1'-2'-3'-2'-1') Z2, p 1'd serie . 2'd Marathonlopers wandelen/ loslopen 10	rust	idem	Z 1 60-70% 60-70% 9 km 9	19 km
		Wedstrijden		Trainen in hartslagreserve		128 km
		24 April Weteringloop Kamerik 10 en 10 EM.	start 13.00 uur	zone 1 = 60-70%		
		25 April Polderloop Hazerswoude	start 11.15 uur	zone 2 = 70-80%		
		16 Mei De Marathon Leiden 5, 10, 21 en 42 km	start 11.00 uur	zone 3 = 80-90%		
		Verkerk loop		Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.		
week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur accent, Interval extensief midden	woensdag Interval extensief midden	vrijdag	weekend	Omvang km
21	24-05-2010	200 tot 600 intensiteit Zone 2 kern 6 km 5 x (200-400-600)Z2, p 100w, 100 d, serie p. 200 w.	duurloop Z1/2 van 5 km	Fitness krachttraining	Z 1 60-70% 10 km	

		Of 5 x (1'-2'-3') Z2, p. 1' w 30"d, serie p. 90" w 10	Elke 6 min 30 sec versnellen 5	fietsen zwemmen	10	25 km
22	31-05-2010	1000 tot 1600 intensiteit Zone 2/ Zone 3 kern 5,6 km 1x(1600-1000-1600-1000)Z2, p. 100w, 100d 4x(100)Z3, p. 100w, 100d (serie p. 400d of 2'd) Of 1x(8'-5'-8'-5')Z2, p. 1'w 30"d. 4 x (1')Z3 p. 1'w 30"d 10	duurloop Z1/2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	idem	Z 1 60-70% 12 km 12	27 km
23	07-06-2010	400 tot 200 intensiteit Zone 2/ Zone 3 kern 4,2 km 8 x (400)Z2, p. 100 w. 100 d, Serie p. 200 w 200 d. 6 x (200)Z3, p. 200 w. Of 8 x (2')Z2, p 1' w 30"d. en 6 x (1')Z3, p 2'w 10	duurloop Z1/2 van 6 km Elke 6 min 30 sec versnellen 6	idem	Z 1 60-70% 60-70% 14 km 14	30 km
24	14-06-2010	800 tot 2000 intensiteit Zone 2 kern 5,6 km 1x(2000-1600-1200-800)Z2, p. 100w 100d Of 1x(10'-8'-6'-4')Z2, p. 1'w 30"d 10	duurloop Z1-2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen 5	idem	Z 1 60-70% 60-70% 18 km Strand/Bos 18	33 km
25	21-06-2010	400 tot 800 intensiteit Zone 2, kern 5,4 km 3x(200-400-600-400-200)Z2, p. 200 d, serie p. 200w, 200d Of 3x (1'-2'-3'-2'-1') p. 1' d, serie p 2' w, 1'd 10	rust	idem	Z 1 60-70% 60-70% 9 km 9	19 km
Wedstrijden www.runinfo.nl				Trainen in hartslagreserve zone 1 = 60-70% zone 2 = 70-80% zone 3 = 80-90%		134 km
				Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.		
week	datum	Maandagavond training van 19.30 uur tot 21.00 uur accent, Interval extensief midden	woensdag Interval extensief midden	vrijdag	weekend	Omvang km
26	28-06-2010	400 tot 1000 intensiteit Zone 2, kern 5,6 km 2x (400-600-800-1000)Z2, p. 200 d, serie p. 400 d Of 2x (2'-3'-4'-6')Z2, p. 1'd , serie p. 2' d	duurloop Z1/2 van 5 km Elke 6 min 30 sec versnellen	Fitness krachttraining fietsen	Z 1 60-70% 10 km	

		10	5	zwemmen	10	25 km
27	05-07-2010	400 tot 800 intensiteit Zone 2 kern 5,6 km 2x(400-600-800-600-400)Z2, p. 100 w 100 d, serie p. 400 d Of 2x(2'-3'-4'-3'-2')Z2, p. 1'w 30"d, serie p 3'd 10	duurloop Z1/2 van 6 km Elke 6 min 30 sec versnellen 6	idem	Z 1 60-70% 12 km 12	28 km
28	12-07-2010	1000 tot 1600 intensiteit Zone 2/ Zone 3 kern 5,6 km 1x(1600-1000-1600-1000)Z2, p. 100w, 100d 4x(100)Z3, p. 100w, 100d (serie p. 400d of 2'd) Of 1x(8'-5'-8'-5')Z2, p. 1'w 30"d. 4 x (1')Z3 p. 1'w 30"d 10	duurloop Z1/2 van 7 km Elke 6 min 30 sec versnellen 7	idem	Z 1 60-70% 60-70% 15 km 15	32 km
29	19-07-2010	400 tot 600 intensiteit Zone 2, 3 kern 6 km Fartlek training buiten de baan, heuvel(s) dijk 15' lang op fluit 10" versnellen Z3, p. 20"d 6 x (2') Z 2 p. 1' d 10	duurloop Z1/2 van 8 km Elke 6 min 30 sec versnellen 8	idem	Z 1 60-70% 60-70% 20 km Strand/Bos 20	38 km
30	26-07-2010	800 tot 1600 intensiteit Zone 2 kern 5,6 km 1x(800-1200-1600-1200-800)Z2, p. 200 w Of 1x(4'-6'-8'-6'-4')Z2, p. 90" w 10	rust	idem	Z 1 60-70% 60-70% 10 km 10	20 km
Wedstrijden www.runinfo.nl				Trainen in hartslagreserve zone 1 = 60-70% zone 2 = 70-80% zone 3 = 80-90%		143 km
				Wandelen, Krachttraining, Zwemmen en Fietsen is goed voor de afwisseling.		