



Wk	Data	Maandag / Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
06	02/02 08/02	Wisseltempo Interval lang ... x 5'	O: Interval lang A: Baan	Interval lang	Duurloop 1 + trail **	Duurloop 1
07	09/02 15/02	Piramide Interval 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1'	O: Heuveltraining A: Baan	Heuveltraining	Duurloop bos	Duurloop bos <small>(marathon Sevilla)</small>
08	16/02 22/02	Geen training CARNAVAL	O: Wisseltempo Interv. lang ... x 6' A: Baan	Wisseltempo Interval lang ... x 6'	Duurloop 1 einde: 2km DL2	Duurloop 1 einde: 2km DL2
09	23/02 01/03	Climax Interval lang ... x 6'	O: Piramide Interval midden A: Baan	Piramide Interval midden	Duurloop bos	Geen training TEMPOLOOP
10	02/03 08/03	Heuveltraining	O: Duurtempo midden A: Baan	Duurtempo midden	Duurloop 1, einde: 2km DL2 +1km DL3 + trail **	Duurloop 1, einde: 2km DL2 +1km DL3 <small>(Drunense Duinenloop)</small>
11	09/03 15/03	Vaartspel	O: Climax Interv. lang ... x 6' A: Baan	Climax Interval lang ... x 6'	Duurloop bos	Duurloop bos <small>(CPC)</small>
12	16/03 22/03	Climax Interval lang ... x 7'	O: Heuveltraining A: Baan	Heuveltraining	Duurloop 2	Duurloop 2 <small>(Bart & Tijn trail + ride)</small>
13	23/03 29/03	Piramide Interval 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1'	O: Vaartspel A: Baan	Vaartspel	Duurloop bos	Duurloop bos <small>(zomertijd)</small>
14	30/03 05/04	Duurtempo midden	Climax Interval lang ... x 8'	Climax Interval lang ... x 8'	Duurloop 1, einde: 2km DL2 +2km DL3 + trail **	Geen training 1e PAASDAG

Lengte duurlopen *:

- A: 90 min
- B: 80 - 90 min
- C: 70 - 80 min
- D: 60 - 70 min
- DE: 50 - 60 min
- E: in te vullen door de trainer

*) Na de duurlopen op zaterdag of zondag kan na afloop een extra lus ingepland worden ter voorbereiding op een halve of hele marathon. De reguliere training eindigt wel altijd bij of in de buurt van het Thor honk.

***) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

Wat de diverse intervallen en duurtempo's inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00' / -0:30' /km)	2 min - 4 min (-0:30' / -0:10' /km)	4 min - 8 min (-/+0:10' wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10' / +0:30' /km)	12 min - 20 min (+0:30' / +1:00' /km)

DUURLOPEN	A - niveau	B - niveau	C - niveau	D - niveau	DE - niveau	E - niveau
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 /km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	naar inzicht trainer
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	