


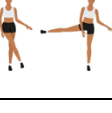












Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 15	Ma 6 apr 08.30 u	2^e Paasdag - DL1 15' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3'
oefening vd week: (walking) lunges 	Dinsdag 7 april	DL1 15' Piramide: 4x (1'-2'-3') Hp: 2' Sp: 3'
	Woensdag 8 april	Duurtempo kort 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Donderdag 9 april	Duurtempo kort 6 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 3 – 1
	Zaterdag 11 april	Duurloop DL1
	Zondag 12 april	Duurloop DL1 <i>Marathon Rotterdam</i>
Week 16	Maandag 13 april	DL1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 3'
oefening vd week: squat 	Dinsdag 14 april	DL1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 1' 4 x 2' Hp: 2' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 15 april	Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3'
	Donderdag 16 april	Climaxloopjes: 2 x 4 km Hp: 3'
	Zaterdag 18 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 19 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) <i>Kassenloop Steenberg</i>
Week 17	Maandag 20 april	Vaartspel bos: 3 x 12'
oefening vd week: skipping met lock 	Dinsdag 21 april	Vaartspel bos: 3 x 12'
	Woensdag 22 april	DL1 10' Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Donderdag 23 april	DL1 10' Piramide: 3 x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 2' Sp : 3'
	Zaterdag 25 april	Duurloop 14 km: 10 km DL1 - 4 km DL2
	Zondag 26 april	Duurloop 14 km: 10 km DL1 - 4 km DL2 <i>Marathon Londen</i>
Week 18	Maandag 27 april	Koningsdag geen trainingen Koningsdag <i>Vlietloop</i>
oefening vd week: ab- en adductoren 	Dinsdag 28 april	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 6' / 2 x 8' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Woensdag 29 april	DL1 10' Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo
	Donderdag 30 april	DL1 10' Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo
	Zaterdag 2 mei	Gele rondje bos + trail **
	Zondag 3 mei	Gele rondje bos
Week 19	Maandag 4 mei	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
oefening vd week: 'vliegstand' 	Dinsdag 5 mei	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) <i>Bevrijdingsdag</i>
	Woensdag 6 mei	Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Donderdag 7 mei	Duurtempi: 5 x 10' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Zaterdag 9 mei	Duurloop 16 km: 12 km DL1 - 4 km DL2
	Zondag 10 mei	Duurloop 16 km: 12 km DL1 - 4 km DL2
Week 20	Maandag 11 mei	Climaxloopjes: 3 x 3km Hp: 3'
oefening vd week: staande crunch 	Dinsdag 12 mei	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 13 mei	Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5'
	Do 14 mei 08.30 u	Hemelvaart - Piramide: 2 x (3'-4'-3'-4'-3') Hp: 3' Sp: 5' <i>Standdaarbuiten</i>
	Zaterdag 16 mei	Wisseltempi: 10 km : elke kilometer ander tempo
	Zondag 17 mei	Wisseltempi: 10 km : elke kilometer ander tempo
Week 21	Maandag 18 mei	Vaartspel bos: 3 x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
oefening vd week: (walking) lunges 	Dinsdag 19 mei	Vaartspel bos: 3 x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
	Woensdag 20 mei	Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i>
	Donderdag 21 mei	Wisseltempi : 12 km : elke 4 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i>
	Zaterdag 23 mei	DL 18 km: 7 km DL1 - 2 km DL2 - 7 km DL1 - 2 km DL2
	Zondag 24 mei	1^e Pinksterdag geen trainingen 1^e Pinksterdag



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 22	Ma 25 mei 08.30 u	2^e Pinksterdag - Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 8'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
oefening vd week: squat 	Dinsdag 26 mei	Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 8'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 27 mei	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Donderdag 28 mei	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 30 mei	Duurtempi: 5 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 <i>Rondje Sprundel</i>
	Zondag 31 mei	Duurtempi: 5 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3
Week 23	Maandag 1 juni	Climaxloopjes: 3 x 4km Hp: 3'
oefening vd week: skipping met lock 	Dinsdag 2 juni	Climaxloopjes: 3 x 4 km Hp: 3'
	Woensdag 3 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 1' 5 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4' <i>Pagnevaartloop</i>
	Donderdag 4 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 1' 5 x 2' Hp: 2' 4 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 6 juni	DL 20 km: 7 km DL1 - 3 km DL2 - 7 km DL1 - 3 km DL2 + trail **
	Zondag 7 juni	DL 20 km: 7 km DL1 - 3 km DL2 - 7 km DL1 - 3 km DL2 <i>Brab. Wal</i>
	Week 24	Maandag 8 juni
oefening vd week: ab- en adductoren 	Dinsdag 9 juni	Vaartspel bos: 4x 10'
	Woensdag 10 juni	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Donderdag 11 juni	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Zaterdag 13 juni	<i>Testloop 10 km rondje in wedstrijdtempo</i>
	Zondag 14 juni	<i>Testloop 10 km rondje in wedstrijdtempo</i>
Week 25	Maandag 15 juni	2x blauwe rondje bos
oefening vd week: 'vliegstand' 	Dinsdag 16 juni	2x blauwe rondje bos
	Woensdag 17 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Donderdag 18 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag 20 juni	Wisseltempi : 12 km : elke 3 km wisselen van tempo
	Zondag 21 juni	Wisseltempi : 12 km : elke 3 km wisselen van tempo
	Week 26	Maandag 22 juni
oefening vd week: staande crunch 	Dinsdag 23 juni	Duurtempi: 4 x 15' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 3
	Woensdag 24 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Donderdag 25 juni	Herstelduurloop 2 x 25' Hp: 5'
	Zaterdag 27 juni	Rustdag Rustdag
	Zondag 28 juni	Halve Marathon - start: 9.30 uur !!
	Week 27	Maandag 29 juni








**) 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	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 15	Ma 6 april 08.30 u	2^e Paasdag - DL1 15' Piramide: 3 x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3'
<small>oefening vd week:</small> (walking) lunges 	Dinsdag 7 april	DL1 15' Piramide: 3x (1'-2'-3') Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 8 april	Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Donderdag 9 april	Duurtempi 5 x 8' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Zaterdag 11 april	Duurloop DL1
	Zondag 12 april	Duurloop DL1 <i>Marathon Rotterdam</i>
Week 16	Maandag 13 april	DL1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3'
<small>oefening vd week:</small> squat 	Dinsdag 14 april	DL1 12' Interval: 6 x 1' Hp: 2' 3 x 2' Hp: 3' 1 x 3' Hp: 3' Sp: 3'
	Woensdag 15 april	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3'
	Donderdag 16 april	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 3'
	Zaterdag 18 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie)
	Zondag 19 april	Heuveltraining: 2 x 10' (trainer kiest locatie) <i>Kassenloop Steenberg</i>
Week 17	Maandag 20 apr	Vaartspel bos: 3 x 12'
<small>oefening vd week:</small> skipping met lock 	Dinsdag 21 april	Vaartspel bos: 3 x 12'
	Woensdag 22 april	DL1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Donderdag 23 april	DL1 12' Piramide: 2 x (1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3'
	Zaterdag 25 april	Duurloop 9 km: 7 km DL1 2 km DL2 *
	Zondag 26 april	Duurloop 9 km: 7 km DL1 2 km DL2 * <i>Marathon Londen</i> <i>*(HM + 2 km DL1)</i>
Week 18	Maandag 27 april	Koningsdag geen trainingen Koningsdag <i>Vlietloop</i>
<small>oefening vd week:</small> ab- en adductoren 	Dinsdag 28 april	Duurtempi kort: 4 x 4' / 3 x 5' / 2 x 6' Hp 2' / 3' / 4' Sp: 3'
	Woensdag 29 april	DL1 10' Wisseltempi : 7 km : elke km wisselen van tempo
	Donderdag 30 april	DL1 10' Wisseltempi : 7 km : elke km wisselen van tempo
	Zaterdag 2 mei	Blauwe rondje bos + trail **
	Zondag 3 mei	Blauwe rondje bos
Week 19	Maandag 4 mei	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie)
<small>oefening vd week:</small> 'vliegstand' 	Dinsdag 5 mei	Heuveltraining: 2 x 12' (trainer kiest locatie) <i>Bevrijdingsdag</i>
	Woensdag 6 mei	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Donderdag 7 mei	Duurtempi: 5 x 9' Hp: 2' Tempi: 1 – 1 – 2 – 3 – 1
	Zaterdag 9 mei	Duurloop 10 km: 7 km DL1 - 3 km DL2 *
	Zondag 10 mei	Duurloop 10 km: 7 km DL1 - 3 km DL2 * <i>*(HM + 4 km DL1)</i>
Week 20	Maandag 11 mei	Climaxloopjes: 2 x 3km Hp: 3'
<small>oefening vd week:</small> staande crunch 	Dinsdag 12 mei	Climaxloopjes: 2 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 13 mei	Piramide: 2 x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5'
	Do 14 mei 08.30 u	Hemelvaart - Piramide: 2 x (2'-3'-4'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' <i>Standaardbuiten</i>
	Zaterdag 16 mei	DL1 10' Wisseltempi: 8 km : elke 2 kilometer ander tempo
	Zondag 17 mei	DL1 10' Wisseltempi: 8 km : elke 2 kilometer ander tempo
Week 21	Maandag 18 mei	Vaartspel bos: 3 x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
<small>oefening vd week:</small> (walking) lunges 	Dinsdag 19 mei	Vaartspel bos: 3 x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
	Woensdag 20 mei	Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i>
	Donderdag 21 mei	Wisseltempi : 9 km : elke 3 km wisselen van tempo <i>Avondvierdaagse</i>
	Zaterdag 23 mei	DL 11 km: 5 km DL1 2 km DL2 2 km DL1 2km DL2 *
	Zondag 24 mei	1^e Pinksterdag geen trainingen 1^e Pinksterdag



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 22	Ma 25 mei 08.30 u	2^e Pinksterdag - Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
oefening vd week: squat 	Dinsdag 26 mei	Piramide: 2x (2'- 4'- 6'- 4'- 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 27 mei	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Donderdag 28 mei	Heuveltraining: 2 x 15' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 30 mei	Duurtempi: 4 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3 <i>Rondje Sprundel</i>
	Zondag 31 mei	Duurtempi: 4 x 12' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 2 – 3
Week 23	Maandag 1 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
oefening vd week: skipping met lock 	Dinsdag 2 juni	Climaxloopjes: 3 x 3 km Hp: 3'
	Woensdag 3 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4' <i>Pagnevaartloop</i>
	Donderdag 4 juni	Interval: 6 x 1' Hp: 2' 4 x 2' Hp: 3' 2 x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 6 juni	Duurloop 12 km: 4 km DL1 - 2km DL2 - 4km DL1 - 2km DL2 * + trail **
	Zondag 7 juni	Duurloop 12 km: 4 km DL1 - 2km DL2 - 4km DL1 - 2km DL2 * <i>Brab. Wal</i> *(HM + 8 km DL1)
	Week 24	Maandag 8 juni
oefening vd week: ab- en adductoren 	Dinsdag 9 juni	Vaartspel bos: 4x 10'
	Woensdag 10 juni	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Donderdag 11 juni	Duurtempi kort: 2 x 8' / 2 x 10' / 1 x 12' Hp: 2' Sp: 4'
	Zaterdag 13 juni	<i>Testloop lus halve marathon (5 km*) in wedstrijdtempo</i>
	Zondag 14 juni	<i>Testloop lus halve marathon (5 km*) in wedstrijdtempo</i> *(HM: 2x ronde)
Week 25	Maandag 15 juni	Rondje bos (trainer kiest)
oefening vd week: 'vliegstand' 	Dinsdag 16 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Woensdag 17 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Donderdag 18 juni	Piramide: 1'- 3'- 5'- 7'- 5'- 3'- 1' Hp: 3'
	Zaterdag 20 juni	Wisseltempi : 10 km : elke km wisselen van tempo
	Zondag 21 juni	Wisseltempi : 10 km : elke km wisselen van tempo
Week 26	Maandag 22 juni	Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
oefening vd week: staande crunch 	Dinsdag 23 juni	Duurtempi: 4 x 10' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2
	Woensdag 24 juni	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Donderdag 25 juni	Herstelduurloop 2 x 20' Hp: 5'
	Zaterdag 27 juni	Rustdag Rustdag
	Zondag 28 juni	Halve Marathon start 09.30 uur 1/4^e Marathon start 10.15 uur
Week 27	Maandag 29 juni	A L V geen trainingen A L V

*) De reguliere training eindigt altijd bij of in de buurt van het Thor honk. De trainer kan aangeven niet mee te willen/kunnen met de extra lus. *In dat geval houdt daar ook de verantwoordelijkheid van Thor voor dat deel van de groep op.*




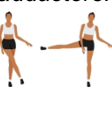



**) Voor vertrekpunt trail: zie website of socials Thor.

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	



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 15 <small>oefening vd week:</small> (walking) lunges 	Ma 6 april 08.30 u	2^e Paasdag - DL1 15' Piramide: 3x (1'-2'-2'- 1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitl.
	Dinsdag 7 april	DL1 15' Piramide: 3x (1'-2'-2'- 1') Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Woensdag 8 april	Duurtempi 5x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 DL1 uitlopen
	Donderdag 9 april	Duurtempi 5x 4' Hp: 3' Tempi: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 DL1 uitlopen
	Zaterdag 11 april	Duurloop DL1
	Zondag 12 april	Duurloop DL1 <i>Marathon Rotterdam</i>
Week 16 <small>oefening vd week:</small> squat 	Maandag 13 april	DL1 12' Interval: 6x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Dinsdag 14 april	DL1 12' Interval: 6x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' Sp: 3' DL1 uitlopen
	Woensdag 15 april	Climaxloopjes: 3x 1 km Hp: 4'
	Donderdag 16 april	Climaxloopjes: 3x 1 km Hp: 4'
	Zaterdag 18 april	Heuveltraining: 2x 8' (trainer kiest locatie)
	Zondag 19 april	Heuveltraining: 2x 8' (trainer kiest locatie) <i>Kassenloop Steenberg</i>
Week 17 <small>oefening vd week:</small> skipping met lock 	Maandag 20 apr	Vaartspel bos: 3x 10'
	Dinsdag 21 april	Vaartspel bos: 3x 10'
	Woensdag 22 april	DL1 12' Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DL1 uitlopen
	Donderdag 23 april	DL1 12' Piramide: 2x (1'- 2'- 3'- 2'- 1') Hp : 3' Sp : 3' DL1 uitlopen
	Zaterdag 25 april	Duurloop 3x 2 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 26 april	Duurloop 3x 2 km duurloop 1 Hp: 4' <i>Marathon Londen</i>
Week 18 <small>oefening vd week:</small> ab- en adductoren 	Maandag 27 april	Koningsdag geen trainingen Koningsdag <i>Vlietloop</i>
	Dinsdag 28 april	Duurtempi kort: 3x 4' / 2x 5' / 1x 6' Hp 3' Sp: 3'
	Woensdag 29 april	DL1 10' Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' DL1 uitlopen
	Donderdag 30 april	DL1 10' Wisseltempi : 5x 1 km Hp : 3' DL1 uitlopen
	Zaterdag 2 mei	Rondje bos: trainer bepaalt rondje + trail **
	Zondag 3 mei	Rondje bos: trainer bepaalt rondje
Week 19 <small>oefening vd week:</small> 'vliegstand' 	Maandag 4 mei	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie)
	Dinsdag 5 mei	Heuveltraining: 2x 10' (trainer kiest locatie) <i>Bevrijdingsdag</i>
	Woensdag 6 mei	Duurtempi: 5x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
	Donderdag 7 mei	Duurtempi: 5x 5' Hp: 3' Tempi: 1 – 2 – 1 – 2 – 1
	Zaterdag 9 mei	Duurloop 3x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 10 mei	Duurloop 3x 2,5 km duurloop 1 Hp: 4'
Week 20 <small>oefening vd week:</small> staande crunch 	Maandag 11 mei	Climaxloopjes: 3x 1,5 km Hp: 4'
	Dinsdag 12 mei	Climaxloopjes: 3x 1,5 km Hp: 4'
	Woensdag 13 mei	Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5'
	Do 14 mei 08.30 u	Hemelvaart - Piramide: 2x (2'-3'-3'-2') Hp: 3' Sp: 5' <i>Standdaarbuiten</i>
	Zaterdag 16 mei	DL1 10' Wisseltempi : 4x 1,5 km Hp : 3' DL1 uitlopen
	Zondag 17 mei	DL1 10' Wisseltempi : 4x 1,5 km Hp : 3' DL1 uitlopen
Week 21 <small>oefening vd week:</small> (walking) lunges 	Maandag 18 mei	Vaartspel bos: 2x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
	Dinsdag 19 mei	Vaartspel bos: 2x 15' <i>Avondvierdaagse</i>
	Woensdag 20 mei	DL1 10' Wisseltempi : 3x 2 km Hp : 3' DL1 uitlopen <i>Avondvierdaagse</i>
	Donderdag 21 mei	DL1 10' Wisseltempi : 3x 2 km Hp : 3' DL1 uitlopen <i>Avondvierdaagse</i>
	Zaterdag 23 mei	Duurloop 2x 3 km duurloop 1 Hp: 4'
	Zondag 24 mei	1e Pinksterdag geen trainingen 1e Pinksterdag



Week	Datum	Trainingsinhoud
Week 22	Ma 25 mei 08.30 u	2^e Pinksterdag - Piramide: 2x (2' - 3' - 4' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 4'
<small>oefening vd week:</small> squat 	Dinsdag 26 mei	Piramide: 2x (2' - 3' - 4' - 3' - 2') Hp: 3' Sp: 4'
	Woensdag 27 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Donderdag 28 mei	Heuveltraining: 2x 12' (trainer kiest locatie)
	Zaterdag 30 mei	Duurtempi: 5x 6' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2 - 1 <i>Rondje Sprundel</i>
	Zondag 31 mei	Duurtempi: 5x 6' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2 - 1
Week 23	Maandag 1 juni	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 4'
<small>oefening vd week:</small> skipping met lock 	Dinsdag 2 juni	Climaxloopjes: 3 x 2 km Hp: 4'
	Woensdag 3 juni	Interval: 5x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 4' <i>Pagnevaartloop</i>
	Donderdag 4 juni	Interval: 5x 1' Hp: 3' 4x 2' Hp: 3' 1x 3' Hp: 3' Sp: 4'
	Zaterdag 6 juni	Duurloop 2x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4' + trail **
	Zondag 7 juni	Duurloop 2x 3,5 km duurloop 1 Hp: 4' <i>Brab. Wal</i>
Week 24	Maandag 8 juni	Vaartspel bos: 3x 10'
<small>oefening vd week:</small> ab- en adductoren 	Dinsdag 9 juni	Vaartspel bos: 3x 10'
	Woensdag 10 juni	Duurtempi kort: 1x 8' / 1x 10' / 1x 12' Hp 3' Sp: 3'
	Donderdag 11 juni	Duurtempi kort: 1x 8' / 1x 10' / 1x 12' Hp 3' Sp: 3'
	Zaterdag 13 juni	<i>Watermolenbeekpad heen (2,5 km*) in eigen tempo</i>
	Zondag 14 juni	<i>Watermolenbeekpad heen (2,5 km*) in eigen tempo</i> *(10km: heen en weer)
Week 25	Maandag 15 juni	Rondje bos (trainer kiest)
<small>oefening vd week:</small> 'vliegstand' 	Dinsdag 16 juni	Rondje bos (trainer kiest)
	Woensdag 17 juni	Piramide: 1' - 2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2' - 1' Hp: 3'
	Donderdag 18 juni	Piramide: 1' - 2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2' - 1' Hp: 3'
	Zaterdag 20 juni	DL1 10' Wisseltempi : 3x 2,5 km Hp : 3' DL1 uitlopen
	Zondag 21 juni	DL1 10' Wisseltempi : 3x 2,5 km Hp : 3' DL1 uitlopen
Week 26	Maandag 22 juni	Duurtempi: 4x 6' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2
<small>oefening vd week:</small> staande crunch 	Dinsdag 23 juni	Duurtempi: 4x 6' Hp: 3' Tempi: 1 - 2 - 1 - 2
	Woensdag 24 juni	Herstelduurloop 2x 15' Hp: 5'
	Donderdag 25 juni	Herstelduurloop 2x 15' Hp: 5'
	Zaterdag 27 juni	Rustdag geen trainingen Rustdag
	Zondag 28 juni	1/8^e Marathon start 09.50 uur 1/4^e Marathon start 10.15 uur
Week 27	Maandag 29 juni	A L V geen trainingen A L V

**) 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	