

DL 1 / D1 = Duurloop 1  
 DP = Dribbelpauze  
 SDP = Serie dribbelpauze  
 IP = Intervalpauze  
 DL 2 / D2 = Duurloop 2  
 EXT = Extensief  
 DLH = Duurloop Herstel  
 MT = Marathontempo  
 DL 3 / D3 = Duurloop 3  
 INT = Intensief  
 DS = Drempelsnelheid

	DL1	DL2	DL3	Drempel
45	05:40	05:16	04:48	04:37
46	05:46	05:22	04:54	04:43
47	05:52	05:28	05:00	04:49
48	05:58	05:34	05:06	04:55
49	06:04	05:40	05:12	05:01
50	06:10	05:46	05:18	05:07



Zo 10 dec	16	Start bij Gijs	<a href="https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587159">https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587159</a>		
Zo 17 dec	18	Start bij Onder Ons	<a href="https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2499364">https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2499364</a>		
Di 19 dec	8	DS - Drempeltraining	8 (4:45 min/4:45 - 2 min/5:45)	8x 1 km drempelsnelheid DP 2 min.	8* 1 km in 4:43 dribbelpauze 2 min
Vr 22 dec	10	10 km Wisseltempo	5 (6:00 min/6:00 - 5:00 min/5:00) geen pauze	3:45-4:00 uur 5:00-6:00 min./ km	5* 1 om 1; 6 min/km - 5 min/km
Zo 24 dec	19	Start bij Gijs	<a href="https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587170">https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3587170</a>		
Di 26	10	8 km Wisseltempo + 5x 400 m	11 min/5:22 - 10min/4:55 - 11 min/5:22 - 5(1:36min/4 - 2:24 min /6) geen pauze	2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D3 - 2 km D2 geen pauze en dan 5x 400 m DP 200 m (Tempo = 85% van 10 km tijd)	2km 5:22 - 2km 4:54 - 2 km 5:22 - 5*400 mter 4:00 pauze dribbel
Vr 29 dec	7	7x 1 km 500 m DP	7 (4:45min/4:45 - 2:45min/5:30)	3:45-4:00 uur 28 sec./ 100 m	7*1 km 4:40 km - 500 dribbelp
Zo 31 dec	21	Start bij Gijs	<a href="https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2831720">https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2831720</a>		
Di 2 jan	10	DS - Drempeltraining	2 (14:15min/4:45 - 3:00 min/5:20 - 9:30min/4:45)	2x 3 km + 1x 2 km drempelsnelheid DP = 3min D2	2* 3 km 4:43 - 1*2km 4:43 rust 3 min 5:22
Vr 5 jan	10	10 km Wisseltempo	10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 10 min/4:55 - 11 min/5:22 geen pauze	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 geen pauze	2 km 4:54 - 2 km 5:22 - 2 km 4:54 - 2 km 5:22 - 2km 5:54
Zo 7 jan	16	Lekker Gelopen training			
Di 9 jan	8	DS - Drempeltraining	20 min 5:22 - 15*(1 min 4:33- 1 min 5:22)	Eerst 20 min. D2 - dan 15x (1 min. 10k tempo en 1 min. D2)	20 min 5:22 - 15*(1 min 4:33- 1 min 5:22)
Vr 12 jan	6	2-4-6-8-6-4-2 min. DP is 50% van Insp.	2 min/5:10 - 1 min/6:30 - 4 min/5:11 - 2 min/6:30 - 6min/5:12 - 3 min/6:30 - 8 min/5:13 - 4 min/6:30 - 6 min/5:12 - 3 min/6:30 - 4 min/5:11 - 2 min/6:30 - 2 min/5:11 - 1 min/6:30	85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. meer / minder	2-4-6-8-6-4-2 dp = 50% --> 5:10-5:11-5:12-5:13-5:12-5:11-5:10 Rust is 6:30 km
Zo 14 jan	21	Lekker Gelopen training			
Di 16 jan	9	DS - Drempeltraining	3 (4:45 min /4:45) pauze 2:00 min/5:20	3x 3 km DP = 2 min. D2	3* km 4:43 2 min 5:22
Vr 19 jan	11	9 km Wisseltempo + 5x 400 m	10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 5 min/4:55 - 5:30 min/5:22 - 5(2:44min/6 - 1 min/5:10)	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 1 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2 en dan 5x 400 m DP 200 m (Tempo = 85% van 10 km tijd)	2km 4:54 - 2 km 5:22 - 2km 4:54 - 1 km 5:22 - 1km 4:54 - 5*400 meter 6:00 pauze dribbel 200 meter 5:10
Zo 21 jan	25	Lekker Gelopen training			
Di 23 jan	10	DS - Drempeltraining	11min/5:22 - 2min/6	5x 2 km DP = 2 min. D2	5-2km 4:43 dribbel 2 min 5:22
Vr 26 jan	10	D2	45 min/5:22	45 min. D2	45 min in 5:22
Zo 28 jan	28	Lekker Gelopen training			
Di 30 jan	9	DS - Drempeltraining	3(14:39- min/4:53 - 2 min/5:22)	3x 3 km drempelsnelheid + 10 sec DP 2 min. D2	3*3 km 4:53 2 min 5:22
Vr 2 feb	10	10 km Wisseltempo	10 min/4:54 - 11 min/5:22 - 10 min/4:54 - 4:54min/4:54 - 5:22 min/5:22	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2	2 km 4:54 - 2 km 5:22 - 2 km 4:54 - 1 km 4:54 - 1 km 5:22
Zo 4 feb	16	Lekker Gelopen training			
Di 6 feb	6	Marathontempo	33:30 min / 5:35	6 km MT	6 km 5:35
Vr 9 feb	10	1x 10km DL2	53:40 min/5:22	1x 10 km DL2	10 km 5:22
Zo 11 feb	30	Groet uit school run	Afspreken wie er gaat en hoe we ernaar toe gaan.		
Di 13 feb	9	DS - Drempeltraining	3(14 min/4:43 - 2min/5:22)	3x 3 km drempelsnelheid DP 2 min. D2	3*3 km 4:43 dribbelpauze 2 min 5:22
Vr16 feb	13	Wisseltempo + 5x 400 m	10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 10 min/4:55 - 11 min/5:22 - 5 min/4:55 - 5:30 min/5:22 - 5(1:52min/4:40 - 1 min/6:00)	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km Marathontempo - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2 - 1 km D3 en dan 5x 400 m DP 200 m	2 km 4:54 - 2 km 5:22 - 2 km 5:35 - 2 km 5:22 - 1 km 4:54 - 1 km 5:22 5x 400 m 4:43 200 m herstel
Zo 18 feb	30	Lekker Gelopen training			
Di 20 feb	6	2x 3 km	2(15:30 min/5:10 - 5min 5:45)	3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m	2 * 3 km in 5:10 km + 5 min dribbel



Vr 23 feb	10	10 km Wisseltempo per km 1 min verschil	5(6 min/6:00 - 5 min/5:00)	3:45-4:00 uur in 5:00-6:00 min./ km	1 om 1; 6 min/km - 5 min/km
Zo 25 feb	32				
Di 27 feb	9	3x 3 km - 5 min. DP	3(15:30 min/5:10 - 5 min/5:45)	3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m	3 * 3 km in 5:10 km + 5 min dribbel
Vr 1 maart	6	15x 400 m - 400 m DP	15(1:40 min/4:10 - 2:18 min/5:45)	3:45-4:00 uur in 25 sec./ 100 m	15 * 400 m 4:10 - 400 mter dribbel
Zo 3 maart	21				
Di 5 maart	6	15x 400 m - 20 m DP	15(1:40 min/4:10 - 1:09 min/5:45)	3:45-4:00 uur in 25 sec./ 100 m	15 * 400 m 4:10 - 200 mter dribbel
Vr 8 maart		1 x 8 km D2	43:16 min/5:22		1 * 8 km 5:22
Zo 10 mrt	21	CPC	Afspreken wie er gaat en hoe we ernaar toe gaan.		
Di 12 maart	3	15x 200 m snel 400 dribbel	15(48 sec/4:00 - 2:18 min/5:45)	3:45-4:00 uur 24 sec./ 100 m	15 * 200 m 4:00 - 400 mter dribbel
Vr 15 maart		10x 1 km MT 500 m DP	10( 5:35 min/5:35 - 3 min/6:00)		10 (1km 5:35 - 500 mt 6:00)
Zo 17 maart	21				
Di 19 maart	10	1x 10 km in DL 1 / DL 2	17:15 min/5:45 - 5:22 min/5:22 - 5:45 min/5:45 - 5:22 min/5:22 - 5:45 min/5:45- 5:22 min/5:22 - 5:45 min/5:45- 5:22 min/5:22	Wisseltempo na 3 km	3 km in 5:45 daarna om de km 5:22-5:46
Vr 22 maart	10	2x 5 km	2(25:50 min/5:10 - 6 min/5:45)	3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m	2* 5 km in 5:10 - 6 min dribbelen
Zo 24 maart	25				
Di 26 maart	10	Wisseltempo	5(4:54 min/5:54 - 5:22 min/5:22) 5:45 min/5:45	1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2- 1km D3 - 1 km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km Marathontempo	5* 1 om 1 - 4:54 om 5:22 daarna 1 km 5:35
Vr 29 maart	10	2x 5 km Marat.tempo 1 km DP	2(11:10 min/5:35 - 6min/6:00)	Pauze 1km D1	2*5 km in 5:35
Zo 31 maart	28				
Di 2 apr	5	5x 1 km	5(4:43 min/4:43 - 5:22 min/5:22)	DP = telkens 1 km in D2	5*1 km in 4:43 herstel 1 km in 5:22 (weinig herstel)
Vr 5 april	7	DL 2	37:34 min/5:22	7 km DL2	7 km in 5:22
Zo 7 apr	10				
Di 9 april	5	1x 5 km DL 2	26:50 min/5:22		5 km in 5:22
	0	Rust			in eigen tempo.
<b>14 april 2024 Jouw 42,195 km Marathon in jou Marathontempo. Heel veel plezier, geniet ervan en beleef de dag!</b>					