

'Fit aan de Start'

Bruggenloop

8 december 2024

CPC

9 maart 2025

DIJC- BERTUS



**DIJC Bertus** is ontstaan uit een fusie van de Delftse IJclub (1886) en Sportclub Bertus (1971). In 2011 vierden wij ons 125-jarig jubileum! Van oorsprong dus een ijsvereniging, maar tegenwoordig voornamelijk actief als hardloopclub met zo'n 130 leden. Ons motto is: presteren mag en kan, maar hoeft niet! Het gezellige en sociale aspect vinden we bij Bertus minstens zo belangrijk. Ieder groepsschema richt zich op het lopen van een aantal grotere wedstrijden, verdeeld over het jaar, welke een zekere mate van populariteit hebben, maar ook een aantal bijzondere loopjes welke in de omgeving worden georganiseerd.

De schema's zullen zoveel mogelijk aansluiten op deze lopen. Ook zijn in deze schema's de eigen DIJC Bertus loop ingepast, en kunnen als testmoment dienen.

Met deze handleiding werk je aan de juiste vorm om een 10, halve of hele marathon te gaan lopen. De genoemde afstanden werken toe naar de halve marathon. Als je de 10 km afstand wilt gaan lopen, kan je de afstanden door 2 delen. De tempo's staan steeds bovenaan. In het begin kan je een gemakkelijk tempo nemen, vanaf 1 januari probeer je dat iets op te voeren. Als je denkt 'dit gaat lekker', dan kan je ervoor kiezen om vanaf 8 december de marathon training te volgen. In het schema kan je dan op zondag kiezen om met 'Lekkergelopen' mee te gaan, voor de lange afstanden. Dat is wel zo gezellig.

## ***Doelstelling loopgroepen DIJC Bertus***

### ***Groep 1:***

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die al een aantal jaren lopen en naast gezelligheid iets meer op prestatie gericht zijn. De schema's zijn gericht op het lopen van een snellere 5, 10, 21,1 of 42,2 km loop, waarin het presteren belangrijker is dan het recreatieve.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

42 kilometer	ca. 211 - 242 minuten = 5:00 - 5:45 / km
21 kilometer	ca. 100 - 115 minuten = 4:44 – 5:27 / km
10 kilometer	ca. 43 - 53 minuten = 4:18 – 5 :18 / km
5 kilometer	ca. 20 - 25 minuten = 4:00 – 5:00 / km

### **Groep 2:**

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die ook al langer lopen en het recreatieve vaak belangrijker vinden dan de snelheid. De schema's zijn meer gericht op het lopen van een recreatieve 5, 10, 21,1 of 42,2 kilometerloop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

42 kilometer	ca. 212 – 263 minuten = 5:30 – 6:15 / km
21 kilometer	ca. 110 – 125 minuten = 5:13 – 5:55 / km
10 kilometer	ca. 48 – 58 minuten = 4:48 – 5:48 / km
5 kilometer	ca. 23 – 28 minuten = 4:36 – 5:36 / km

### **Groep 3:**

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die doorgestroomd uit groep 4 en minder lange afstanden willen lopen. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 15 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

15 kilometer	ca. 84 – 100 minuten = 5:36 – 6:40 / km
10 kilometer	ca. 54 – 63 minuten = 5:24 – 6:18 / km
5 kilometer	ca. 26 – 30 minuten = 5:12 – 6:00 / km

### **Groep 4:**

Deze groep bestaat uit ervaren en niet ervaren snellere lopers(sters) uit groep 5 en de snellere lopers uit de instroomcursus. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5 of 10 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

10 kilometer	ca. 58 – 67 minuten = 5:48 – 6:42 / km
5 kilometer	ca. 28 – 32 minuten = 5:36 – 6:24 / km

### **Groep 5:**

Deze groep bestaat uit lopers(sters) met of zonder loopervaring die in staat zijn 3 km te lopen of zijn doorgestroomd uit de beginnerscursus. Zij richten zich op het fit worden c.q. fit blijven en op het lopen van een recreatieve 5 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

5 kilometer	ca. 30 – 36 minuten = 5:40 – 7:00 / km
3 kilometer	ca. 17 – 21 minuten = 6:00 – 7:12 / km

Met de hierboven omschreven richttijden en de bijgaande schema's proberen wij een handvat aan te reiken, zodat de lopers hun doelstellingen kunnen behalen. Het is echter wel zo dat het lopen, ook recreatief, een zekere mate van discipline kent, welke voor iedere groep verschilt. Het is van belang om lekker en verantwoord te lopen, zeker als het presteren belangrijker wordt.

## ***Intensiteit van de trainingszones***

- \* ***Herstelloop***
- \* ***Dribbelpauze***
- \* ***Duurloop 1***
- \* ***Duurloop 2***
- \* ***Duurloop 3***
- \* ***Intensief***

### ***Herstelloop***

Dit is de trainingsvorm waarbij je zeer rustig loopt, tijdens deze loop is het gemakkelijk om te praten.

Bij ervaren lopers worden herstellopen met een korte duur meestal op de dag na een zware looptraining of wedstrijd gedaan als actief herstel.

De vetverbranding is hoog en er zal weinig of geen verzuring plaats vinden.

### ***Dribbelpauze***

Dit is de trainingsvorm waarbij je zeer langzaam loopt, maar niet wandelt. Deze vorm wordt gebruikt tussen intervaltrainingen door, om de hartslag niet teveel te laten zakken, maar de spieren wel te laten herstellen. Daarom wordt deze vorm ook wel 'actief herstel' genoemd.

### ***Duurloop 1***

Dit is de trainingsvorm waarbij je rustig tot redelijk snel loopt, tijdens deze loop is het nog gemakkelijk om te praten en zal je rustig zonder te hijgen ademen.

Dit is de trainingsvorm waarin je basisconditie en je vetverbranding traint, waardoor je minder suikers verbrandt en het daardoor langer vol kan houden.

### ***Duurloop 2***

Dit is de trainingsvorm die je als pittig tot zwaar ervaart, tijdens deze loop is er een versnelde ademhaling maar je kunt nog redelijk een gesprek voeren.

Maar het zal je meer moeite kosten om dit werktempo vol te houden.

Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet minder wordt en het verbranden van suikers zal toenemen waardoor je het gevoel krijgt van verzuring.

### ***Duurloop 3***

Dit is de trainingsvorm die je als zwaar ervaart en zal weinig worden gedaan, tijdens deze loop is er een snelle ademhaling en zal praten moeilijk gaan. Maar met inzet kan dit werktempo redelijk lang worden volgehouden. Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet gering is en de verbranding van suikers hoog, waardoor een snellere verzuring ontstaat. Deze vorm van lopen komt alleen voor tijdens testlopen, wedstrijden en intensieve intervaltrainingen.

### ***Intensief***

Dit is de trainingsvorm die je als zeer zwaar ervaart en zal alleen bij intensieve intervaltrainingen worden gedaan. Praten is tijdens deze trainingsvorm niet mogelijk en zal gepaard gaan met een zwaar hijgen.

Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet zeer gering is en de verbranding van suikers hoog en zal het gevoel geven van snelle toenemende verzuring.

Deze vorm van lopen komt alleen voor tijdens korte intensieve intervaltrainingen.

### ***Warming-up***

Waarom warming-up?

Over het nut van de warming-up is veel te doen. Volgens ons is de warming-up belangrijk. Het bereidt de spieren voor op de arbeid die gaat komen. De temperatuur in de spieren ligt gemiddeld 2 graden onder die van de rest van het lichaam. Om optimaal te kunnen presteren moeten de spieren dezelfde temperatuur bereiken. Als je stretched met koude spieren, bestaat de kans dat in de spieren kleine scheurtjes optreden. Dus nooit stretchen zonder een degelijke warming-up!

## ***Twee SOORTEN WARMING-UP***

### *1. De actieve warming-up*

Dit is de belangrijkste warming-up en kan verdeeld worden in de algemene en in de specifieke warming-up. De algemene warming-up heeft als doel om het hart sneller te laten kloppen, zodat er meer zuurstof naar de spieren gebracht kan worden. Dit moet ongeveer 10 minuten achter elkaar bij dezelfde intensiteit gedaan worden. Voor het hardlopen is rustig inlopen dus de meest aangewezen vorm. Je kan dit afwisselen door tijdens het lopen de schoudergordel actief los te maken via armzwaaien.

### *2. De mentale warming-up*

Dit is het lopen in gedachte van de atleet, net voor de wedstrijd.

## ***Veiligheid***

Als hardloper ben je de zwakkere verkeersdeelnemer. Dat is een gegeven waar je rekening mee dient te houden. Of je nu door de drukke binnenstad rent of een verlaten rivierdijkje afstruint.

Wees je bewust van je kwetsbaarheid, loop defensief. Een viertal aanbevelingen om je eigen veiligheid wat meer te garanderen.

- Loop het verkeer tegemoet, dat betekent meestal links lopen. Ga er van uit je niet gezien wordt, anticipeer tijdig en denk vooruit. Draag iets reflecterends als het schemert of donker is. Blijf alert.
- Loop liever niet met muziek in je oren. Je bent gewoon minder bij de les, minder bezig met waar je loopt. Muziek, hoe belangrijk en inspirerend ook, leidt op zo'n moment gewoon te veel af. Als je echt niet zonder kunt, zet het volume dan zo zacht dat je de omgevingsgeluiden er duidelijk bovenuit hoort.
- Weet waar je loopt, ken je omgeving. Kies in het donker goed verlichte routes. Voel je je toch niet veilig, keer dan om en ga terug.
- Train met een vriend of vriendin. Laat de thuisblijvers weten hoe lang je ongeveer wegblijft als je alleen op pad gaat en neem desnoods je mobieltje mee.

Tips voor veilig hardlopen in een groep:

Gezien worden is belangrijk: Draag goede verlichting en reflecterende kleding (of en hesje).

- Loop bij voorkeur op voet- of fietspad en over goed verlichte wegen.
- Loop achter elkaar met maximaal 2 naast elkaar.
- Gezamenlijk oversteken. Haal de rest even op en steek gezamenlijk over.
- Iedereen let op zichzelf. Bij oversteken bepaal je zelf of het veilig is. Niet degene die roept dat het kan!
- Let op auto's met aanhangers. Niet meteen uit de berm terugspringen als je denkt dat de auto voorbij is.

Links of rechts lopen: in de groep:

- Op de weg: loop rechts. Je verlichting is zo goed dat je gezien wordt als een fietser. Door rechts te lopen raakt de automobilist niet in verwarring.
- Op voet of fietspad: loop bij voorkeur aan de linkerkant van het pad. Je ziet tegenliggers aankomen.
- Luister naar de instructies van je trainer. Hij of zij is opgeleid om je goede adviezen te geven.

## ***(Halve) marathon angst, wat een afstand!***

Als beginner die de uitdaging van de (halve) marathon aangaat, heb je een hoop te kiezen. Je moet aan je uithoudingsvermogen werken, zonder daarbij te overdrijven en geblesseerd te raken. Je stuit op de logistieke uitdagingen van de wedstrijddag, en je moet leren hoe je je moet voeden voor een heel lange en zware inspanning, en tegelijkertijd mag je niet uit het oog verliezen dat je met iets leuks bezig bent.

Sommige lopers worden zelfs een beetje bang voor de afstand, de trainingsarbeid en het gedoe. Dat is nergens voor nodig. Iedereen kan het en het meeste wijst zichzelf. Het belangrijkste dat je moet onthouden is dat te veel trainen veel slechter voor je is dan te weinig trainen. Veel beginnende lopers volgen hun schema nauwgezet, ook als blijkt dat hun lichaam zich niet geleidelijk aanpast. Je kunt echter niet krampachtig vasthouden aan een standaard niet-individueel trainingsschema als je trainingsbasis onvoldoende is en je blessures wilt voorkomen.

Juist dan zou je je moeten realiseren waar je bent en niet waar je naartoe wilt. Uiteindelijk is de halve marathon alle moeite gelukkig wel waard. De eerste keer betekent vaak de ommekeer in je lopersbestaan. Ooit kon je je niet voorstellen dat je zo gemakkelijk zo ver kon lopen. Nu kun je het, en zul je het blijven kunnen doen!



**Schema**

**naar**

**'Bruggenloop'**

**naar**

**'CPC-loop'**

**met als toegift**

**'Rotterdam Marathon'**

Tips voor het gebruik van onderstaande schema:

- De genoemde afstanden zijn een indicatie. Je kan deze afstanden ook omzetten naar tijden, als vuistregel kan je 5 minuten per kilometer aanhouden. Dus als er staat 'Duurloop 8 km' , kan je dat ook lezen als 'Duurloop 40 minuten'.
- Bovenaan de schema's staan tijden voor de verschillende snelheden. Je kan dan zelf bepalen wat voor jou een goede intensiteit is. Heel veel plezier, als je nog vragen het kan je die aan de ambassadeur of de trainer stellen.
- Als je traint voor de marathon, is het gedetailleerde schema op de laatste pagina te vinden. In het schema worden de training voorafgegaan met 'M: '.

# Trainingsprogramma 'Fit aan de Start' 2024 2025



Trainings opbouw		Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up	:15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern	:60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down	:15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
		Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
		Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

## Week km Dag

## Training KERN

<b>43</b>	34	dinsdag	22 10	<b>10 x 400 m</b> , herstel 50% <i>Inzet 80%</i> .	
		vrijdag	25 10		<b>Duurloop 14 km.</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	27 10		<b>Duurloop 10 km.</b> <i>Inzet 70%</i>
<b>44</b>	34	dinsdag	29 10	<b>Fartlek 20 x 2 min</b> , herstel 50%	
		vrijdag	01 11		<b>Duurloop 12 km.</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	03 11		<b>4 x 1500 m – 3 x 1000 m</b> , herstel 500 m <i>Inzet 70%</i>
<b>45</b>	34	dinsdag	05 11	<b>5 x 500 m - 5 x 300 m</b> , herstel 50%. <i>Inzet 80%</i> .	
		vrijdag	08 11		<b>Duurloop 14 km.</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	10 11		<b>Duurloop 10 km.</b> <i>Inzet 70%</i>
<b>46</b>	36	dinsdag	12 11	<b>Wisselduurloop 8 km</b> , 3 km <i>70%</i> - 2 km <i>80%</i> . 1 km <i>90%</i> - 2 km <i>70%</i> .	
		vrijdag	15 11		<b>Duurloop 16 km</b> <i>Inzet 70%</i>
		zondag	17 11		<b>Duurloop 10 km</b> <i>Inzet 70%</i>
<b>47</b>	34	dinsdag	19 11	<b>5 x 600 m, 5 x 300 m</b> , herstel 100 m <i>Inzet 80-90%</i> .	
		vrijdag	22 11		<b>Duurloop 14 km</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	24 11		<b>DIJC Bertusloop.</b> <i>Wedstrijdtempo</i>
<b>48</b>	32	dinsdag	26 11	<b>6 x 600 m</b> , herstel 300 m <i>Inzet 80%</i> .	
		vrijdag	29 11		<b>Duurloop 12 km.</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	01 12		<b>Duurloop 10 km.</b> <i>Inzet 70%</i>
<b>49</b>	40	dinsdag	03 12	<b>10 km wisselduurloop</b> , <i>Inzet 70%</i> na iedere 6 a 7 min <i>1 min. 80%</i> .	
		vrijdag	06 12		<b>Duurloop 14 km.</b> <i>Inzet 80%</i>
		zondag	08 12		Als je de bruggenloop gaat doen: 7 km <i>Inzet 60%</i> <b>Bruggenloop.</b> <i>Wedstrijdtempo</i>

# Trainingschema 'Fit aan de Start' 2024 2025



Trainings opbouw		Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up	:15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern	:60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down	:15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
		Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
		Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

## Week km Dag

## Training KERN

<b>50</b>	34	dinsdag	10 12	<b>Bertus training</b> <b>Duurloop:</b> 12 km <i>Inzet 80%</i> <i>Lekker gelopen:</i> 12 km <i>Inzet 70%</i>
		vrijdag	13 12	
		zondag	15 12	
<b>51</b>	38	dinsdag	17 12	<b>Wisselduurloop:</b> 8*1 km D3 met 2min DP <b>Duurloop:</b> 10 km <i>Inzet 60%</i> <b>DIJC Bertusloop</b> <i>Wedstrijdtempo of</i> <i>M: Lekker gelopen:</i> 18 km <i>Inzet 70%</i>
		vrijdag	20 12	
		zondag	22 12	
<b>52</b>	42	dinsdag	24 12	<b>Wisseltempo:</b> 8 km+5*400 m <i>2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D3 - 2 km D2 geen pauze + 5x 400 m, DP 200 m (Tempo = 85% van 10 km tijd)</i> <b>7*1 km D1, 500m DP</b> <b>Oliebollenloop</b> <i>Inzet: relaxt</i> <b>Duurloop:</b> 12 km <i>Inzet 70%.</i> <i>M: Lekker gelopen:</i> 21 km <i>Inzet 70%</i>
		vrijdag	27 12	
		zaterdag	28 12	
		zondag	29 12	
<b>01</b>	36	dinsdag	31 12	<b>Wisselduurloop:</b> 2x 3 km D2+ 1x 2 km D3, DP = 3min <b>Wisseltempo 10 km:</b> 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 1 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2 en dan 5x 400m DP 200 m (Tempo = 85% van intensief) <b>Duurloop:</b> 14 km <i>Inzet 70%.</i> <i>M: Lekker gelopen:</i> 16 km <i>Inzet 70%</i>
		vrijdag	03 01	
		zondag	05 01	

Trainings opbouw		Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up	:15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern	:60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down	:15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
		Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
		Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

## Week km Dag

## Training KERN

<b>02</b>	41	dinsdag	07 01	<b>Interval:</b> Eerst 20 min. D2 - dan 15x (1 min. intensief tempo en 1 min. D2)
		vrijdag	10 01	<b>Duurloop:</b> 14 km <i>Inzet 70%</i> . <i>M:</i> Piramideloop: 2-4-6-8-6-4-2 min., tussendoor DP is 50% van de tijd
		zondag	12 01	<b>Wisselduurloop:</b> 8 km, <i>3 km 70% - 2 km 80% 1 km 90% - 2 km 70%</i> <i>M: Lekker gelopen: 21 km Inzet 70%</i>
<b>03</b>	45	dinsdag	14 01	<b>Interval:</b> 3x 3 km D2, DP = 2 min
		vrijdag	17 01	<b>Wisselduurloop:</b> 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% intensief)
		zondag	19 01	<b>DIJC Bertusloop. Wedstrijdtempo. Of</b> <i>M: Lekker gelopen: 25 km Inzet 70%</i>
<b>04</b>	48	dinsdag	21 01	<b>Interval:</b> 5x 2 km D2, DP = 2 min
		vrijdag	23 01	<b>Duurloop:</b> 45 minuten <i>Inzet 80%</i> .
		zondag	25 01	<b>Duurloop:</b> 16 km <i>Inzet 70%</i> . <i>M: Lekker gelopen: 28 km Inzet 70%</i>
<b>05</b>	36	dinsdag	28 01	<b>Interval:</b> 3x 3 km D3 + 10 sec DP en 2 min. D2
		vrijdag	31 01	<b>Wisseltempo:</b> 10 km: 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2
		zondag	02 02	<b>Duurloop:</b> 18 km <i>Inzet 70%</i> <i>M: Lekker gelopen: 16 km Inzet 70%</i>

Trainings opbouw		Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up	:15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern	:60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down	:15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
		Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
		Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

## Week km Dag

## Training KERN

<b>06</b>	43	dinsdag	04 02	<b>Duurloop:</b> 6 km CPC of Marathon tempo <b>Duurloop:</b> 10 km D2 <b>Duurloop:</b> 16 km <i>M: Lekker gelopen: 27 km <b>Inzet 70%</b></i>
		vrijdag	07 02	
		zondag	09 02	
<b>07</b>	50	dinsdag	11 02	<b>Interval:</b> 3x 3 km D2, DP 2 min. <b>Wisseltempo:</b> 2 km D3 – 2 km D2 – 2 km MT – 2 km D2 – 1 km D3 - 1 km D2 – 1 km D3 en dan 5x 400 m DP 200 m <b>DIJC Bertusloop. Wedstrijdtempo of</b> <b>M: Lansingerland run Wedstrijdtempo of</b> <i>M: Lekker gelopen: 30 km <b>Inzet 70%</b></i>
		vrijdag	14 02	
		zondag	16 02	
<b>08</b>	40	dinsdag	18 02	<b>Interval:</b> 2 x 3 km, CPC/Marathontempo <b>Wisselduurloop 10 km:</b> per km 1 min verschil <b>Duurloop:</b> 18 km <i>M: Lekker gelopen: 32 km <b>Inzet 70%</b></i>
		vrijdag	21 02	
		zondag	23 02	
<b>09</b>	44	dinsdag	25 02	<b>Interval:</b> 3x 3 km D3, DP 5 min. 15x 400 m intensief - 400 m DP <b>Duurloop:</b> 14 km <i>Inzet 70%.</i> <i>M: Lekker gelopen: 21 km <b>Inzet 70%</b></i>
		vrijdag	28 02	
		zondag	02 03	
<b>10</b>	31	dinsdag	04 03	<b>Interval:</b> 15x 400 m intensief - 20 m DP <b>Duurloop: 5 km D1</b> <i>M: 8 km D2</i> <b>CPC loop. Wedstrijdtempo. of</b> <i>M: Lekker gelopen: 27 km <b>Inzet 70%</b></i>
		vrijdag	07 03	
		zondag	09 03	

# Trainingsprogramma 'Fit aan de Start' 2024 2025



Trainings opbouw	Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up :15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern :60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down :15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
	Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
DP = dribbelpauze	Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

Week km	Dag	Training KERN
<b>11</b> 42	dinsdag 11 03	15x 200 m intensief, 400 m DP
	vrijdag 14 03	10x 1 km Marathon tempo, 500 m DP
	zondag 16 03	Lekker gelopen: 21 km <b>Inzet 70%</b>
<b>12</b> 45	dinsdag 18 03	10 km in DL 1 / DL 2, wisseltempo
	vrijdag 21 03	2x 5 km
	zondag 23 03	Lekker gelopen: 25 km <b>Inzet 70%</b>
<b>13</b> 41	dinsdag 25 03	wisselduurloop 10 km, 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2- 1km D3 - 1 km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km Marathontempo
	vrijdag 28 03	2x 5 km Marathontempo, 1 km D1
	zondag 30 03	Lekker gelopen: 20 km <b>Inzet 70%</b>
<b>14</b> 28	dinsdag 01 04	5* 1km D2, 1 km DP
	vrijdag 04 04	Duurloop 7 km D2
	zondag 06 04	Lekker gelopen: 10 km <b>Inzet 80%</b>
<b>15</b> 47	dinsdag 08 04	5 km D2
	vrijdag 06 04	Rustdag. <b>Inzet 100%.</b>
	zondag 13 04	<b>Rdam Marathon. Wedstrijdtempo.</b>

DL 1 / D1 = Duurloop 1  
 DP = Dribbelpauze  
 SDP = Serie dribbelpauze  
 10 km sneheid  
 DL 2 / D2 = Duurloop 2  
 DLH = Duurloop Herstel  
 MT = Marathontempo  
 DL 3 / D3 = Duurloop 3  
 DS = Drempelsnelheid

06:04  
 flink gas eraf na intensief  
 04:54 - 49 min  
 05:40  
 lekker joggen tempo  
 05:26  
 05:15  
 05:01



**Zondag 8 december 2024 de start van (weer of eindelijk) een mooi avontuur.  
 "Als je er niet aan begint weet je ook niet of je het kan."**

Zo 08 dec	16	Lekker Gelopen training	Start exact om 09:00 uur. Adres DVC: Brasserskade 238, 2616 LA Delft. www.lekkergelopen.nl Vrijwillige bijdrage wordt gewaardeerd.	
Zo 15 dec	18	Lekker Gelopen training		
Di 17 dec	8	DS - Drempeltraining	8x (5:01 min@5:01 - 2 min@5:45)	8x 1 km drempelsnelheid DP 2 min.
Vr 20 dec	10	10 km Wisseltempo	5x (6:00 min@6:00 - 5:00 min@5:00) geen pauze	Marathon eindtijd 3:45-4:00u --> 6:00/5:00 min/km
Zo 22 dec	19	Lekker Gelopen training		
Di 24 dec	10	8 km Wisseltempo + 5x 400 m	11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 10:32min@5:16 - 11:20 min@5:40 + 5x (1:40min@4:10 - 2:24 min@6:00)	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)
Vr 27 dec	7	7x 1 km 500 m DP	7 (4:45min@4:45 - 2:45min@5:30)	Marathon eindtijd 3:45-4:00u --> 28 sec./ 100 m
Zo 29 dec	21	Lekker Gelopen training		
Di 31 dec	10	DS - Drempeltraining	15:03min@5:01 - 3:00 min@5:40 - 15:03min@5:01 - 3:00min@5:40 - 10:02min@5:01	2x 3 km + 1x 2 km drempelsnelheid DP = 3min D2
Vr 3 jan	10	10 km Wisseltempo	10:32min@5:16 - 11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 (geen pauze)	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 geen pauze
Zo 5 jan	16	Lekker Gelopen training		
Di 7 jan	8	DS - Drempeltraining	20min@5:40 - 15x (1min@4:54 - 1min@5:40)	Eerst 20 min. D2 - dan 15x (1 min. 10k tempo en 1 min. D2)
Vr 10 jan	6	2-4-6-8-6-4-2 min. DP is 50% van Insp.	2min@5:42 - 1min@6:30 - 4min@5:43 - 2min@6:30 - 6min@5:44 - 3min@6:30 - 8min@5:45 - 4min@6:30 - 6min@5:44 - 3min@6:30 - 4min@5:43 - 2min@6:30 - 2min@5:42 - 1min@6:30	85% van 10 km tijd, dan telkens 1 sec. meer / minder
Zo 12 jan	21	Lekker Gelopen training		
Di 14 jan	9	DS - Drempeltraining	3x (15:03min@5:01 - 2min@5:40)	3x 3 km DP = 2 min. D2
Vr 17 jan	11	9 km Wisseltempo + 5x 400 m	10:32@5:16 - 11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 + 5x (1:40min@4:10 - 2:24 min@6:00)	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)
Zo 19 jan	25	Lekker Gelopen training		
Di 21 jan	10	DS - Drempeltraining	5x (10:02min@5:01 - 2min@5:40)	5x 2 km DP = 2 min. D2
Vr 24 jan	10	D2	45 min@5:40	45 min. D2
Zo 26 jan	28	Lekker Gelopen training		
Di 28 jan	9	DS - Drempeltraining	3x (15:33min@5:11 - 2min@5:40)	3x 3 km drempelsnelheid + 10 sec DP 2 min. D2
Vr 31 jan	10	10 km Wisseltempo	10:32min@5:16 - 11:20min@5:40 - 10:32min@5:16 - 11:20@5:40 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40	2 km D3 - 2 km D2 - 2 km D3 - 2 km D2 - 1 km D3 - 1 km D2
Zo 2 feb	16	Lekker Gelopen training		
Di 4 feb	6	Marathontempo	32:36min@5:26	6 km MT
Vr 7 feb	10	1x 10km DL2	56:40min@5:40	1x 10 km DL2
Zo 9 feb	27	Lekker Gelopen training		
Di 11 feb	9	DS - Drempeltraining	3x (15:03min@5:01 - 2min@5:40)	3x 3 km drempelsnelheid DP 2 min. D2
Vr14 feb	13	Wisseltempo + 5x 400 m	10:32min@5:16 - 11:20min@5:40 - 10:52min@5:26 - 11:20min@5:40 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16 - 5x (1:40min@4:10 - 2:24 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
Zo 16 feb	30	Lansingerland run	Afspreken wie er gaat en hoe we ernaar toe gaan.	
Di 18 feb	6	2x 3 km	2x (15:30min@5:10 - 5min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m
Vr 21 feb	10	10 km Wisseltempo per km 1 min verschil	5x (5min@5:00 - 6min@6:00)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 5:00-6:00 min/km
Zo 23 feb	32	Lekker Gelopen training		
Di 25 feb	9	3x 3 km - 5 min. DP	3x (15:30min@5:10 - 5min@5:45)	3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m
Vr 28 feb	6	15x 400 m - 400 m DP	15x (1:40min@4:10 - 2:18min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 25 sec./ 100 m
Zo 2 maart	21	Lekker Gelopen training		
Di 4 maart	6	15x 400 m - 20 m DP	15x (1:40min@4:10 - 1:09min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 25 sec./ 100 m
Vr 7 maart		1 x 8 km D2	45:20min@5:40	
Zo 9 mrt	21	CPC	Afspreken wie er gaat en hoe we ernaar toe gaan.	
Di 11 maart	3	15x 200 m snel 400 dribbel	15x (50sec@4:10 - 2:18 min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur 24 sec./ 100 m
Vr 14 maart		10x 1 km MT 500 m DP	10x (5:26min@5:26 - 3min@5:45)	
Zo 16 maart	21	Lekker Gelopen training		
Di 18 maart	10	1x 10 km in DL 1 / DL 2	17:15 min@5:45 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16 min@5:16 - 5:40min@5:40 - 5:16min@5:16	Wisseltempo na 3 km
Vr 21 maart	10	2x 5 km	2x (25:50min@5:10 - 6min@5:45)	Marathon eindtijd --> 3:45-4:00 uur in 31 sec./ 100 m
Zo 23 maart	25	Lekker Gelopen training		
Di 25 maart	10	Wisseltempo	5x (5:16min@5:16 - 5:40min@5:40) + 5:26min@5:26	1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km D2 - 1km D3 - 1km Marathontempo
Vr 28 maart	10	2x 5 km Marat.tempo 1 km D1	27:10min@5:26 - 5:46min@5:46 - 27:10min@5:26	Pauze 1km D1
Zo 30 maart	28	Lekker Gelopen training		
Di 1 april	5	5x 1 km	5x (5:01min@5:01 - 5:45min@5:45)	DP = telkens 1 km in D2
Vr 4 april	7	DL 2	39:40min@5:40	7 km DL2
Zo 6 april	10	Lekker Gelopen training		
Di 8 april	5	1x 5 km DL 2	28:20min@5:40	
	0	Rust		

**13 april 2025 Jouv 42,195 km Marathon in jou Marathontempo. Heel veel plezier, geniet ervan en beleef de dag!**