

Schema 45 minuten

	Zaterdag	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Datum	2-12-2017	4-12-2017	6-12-2017	8-12-2017
Training	Informatie met korte training	WD 10km (4 x 500m) P=1,5 min	10km D2	6x 1km P: 2 min. T: 4:30 p/km
Datum	9-12-2017	11-12-2017	13-12-2017	15-12-2017
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	15km D1	8km D3	10km D3
Datum	16-12-2017	18-12-2017	20-12-2017	22-12-2017
Training	10x 1km P:2 T: D3	15km D1	12km D1	WD 10km (4 x 2,5km) P= 1min. T: 5:00 p/km
Datum	23-12-2017	25-12-2017	27-12-2017	29-12-2017
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	5x 2km P:2 min. T: 5:00 p/km	16km D1	12km D2
Datum	30-12-2017	1-1-2018	3-1-2018	5-1-2018
Training	16 x 200m P 1min. T D2	5x 2km P:2 min T: D2	15km D1	7x 1km P:2 min. T: 4:30
Datum	6-1-2018	8-1-2018	10-1-2018	12-1-2018
Training	Nieuwjaarsloop of duurloop onder begeleiding	8km D3	15km D1	12km D1
Datum	13-1-2018	15-1-2018	17-1-2018	19-1-2018
Training	10 x 800m. P: 1 min. T: D2	15km D1	10km D2	6x 2km in 8:45 p/2km. P:2 min
Datum	20-1-2018	22-1-2018	24-1-2018	26-1-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	WD 4 x 2,5 km. T:D2 T: 5:00 p/km	15km D1	Rust

Datum	27-1-2018	29-1-2018	31-1-2018	2-2-2018
Training	10 x 1km P:2 min. T in 4:45 p/km	14km D1	10 x 1km P:2 min. T in 4:30 p/km	12km D2
Datum	3-2-2018	5-2-2018	7-2-2018	9-2-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	12km D1	8km D3	5x 2km P:2 min. T: D2
Datum	10-2-2018	12-2-2018	14-2-2018	16-2-2018
Training	Testloop 5km	WD 10km (4 x 2,5km). T:D2. P: 2 min.	10km D2	12km D1
Datum	17-2-2018	19-2-2018	21-2-2018	23-2-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	10km D2	4x 2km. T D2. P:2 min.	10km D1
Datum	24-2-2018	26-2-2018	28-2-2018	2-3-2018
Training	8 x 1km. P: 1,5 min. T: D2	12km D1	WD (15-10-15-10 min) T: D2-D3-D2-D3. P = 2 min	15 km D1
Datum	3-3-2018	5-3-2018	7-3-2018	9-3-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Fartlek 10km D2	8km D2	3 x 3km P:2 min. D1
Datum	10-3-2018	12-3-2018	14-3-2018	16-3-2018
Training	6 x 1km P:2 min. T: 4:40 p/km	10km D2	5x 2km P:2 min. T: D2	8km D1
Datum	17-3-2018	19-3-2018	21-3-2018	23-3-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	WD 10km (4 x 2,5km). T:D2. P: 2 min.	5x 2km P:2 min. T: 5:00 p/km	10km D1
Datum	24-3-2018	26-3-2018	28-3-2018	30-3-2018
Training	Testloop 10km	DL 10km. T: D1	5x 2km P:2 min. T: D1	Geen training
Datum	31-3-2018	2-4-2018	4-4-2018	6-4-2018

Training	Startnummers uitdelen	Klap tot Klaploop		Evaluatie NPC
----------	-----------------------	-------------------	--	---------------

Legenda

WD	Wisselduurloop
D1, D2, D3	Tempoaanduiding
T	Tempo
P	Pauze
min	Minuten
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en tempi
	Training loopclinic NPC
	Duurloop. Start parkeerplaats.
	Aanvang 16:00 uur
6x 2km in 8'45" P:2 min	6 keer 2 km. Per 2km in ca 8 min en 45 sec met een pauze tussen elke 2km van 2 minuten