

Schema 45 minuten

	Zaterdag	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Datum	15-12-2018	17-12-2018	19-12-2018	21-12-2018
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	22-12-2018	24-12-2018	26-12-2018	28-12-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	15km D1	8km D3	10km D3
Datum	29-12-2018	31-12-2018	2-1-2019	4-1-2019
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	5-1-2019	7-1-2019	9-1-2019	11-1-2019
Training	Nieuwjaarsloop of duurloop onder begeleiding	5x 2km P:2 min. T: 5:00 p/km	16km D1	12km D2
Datum	12-1-2019	14-1-2019	16-1-2019	18-1-2019
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	19-1-2019	21-1-2019	23-1-2019	25-1-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	8km D3	15km D1	12km D1
Datum	26-1-2019	28-1-2019	30-1-2019	1-2-2019
Training	10 x 800m. P: 1 min. T: D2	15km D1	10km D2	6x 2km in 8:45 p/2km. P:2 min
Datum	2-2-2019	4-2-2019	6-2-2019	8-2-2019
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	9-2-2019	11-2-2019	13-2-2019	15-2-2019
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	16-2-2019	18-2-2019	20-2-2019	22-2-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	12km D1	8km D3	5x 2km P:2 min. T: D2
Datum	23-2-2019	25-2-2019	27-2-2019	1-3-2019
Training	Testloop 5km	WD 10km (4 x 2,5km). T:D2. P: 2 min.	10km D2	12km D1
Datum	2-3-2019	4-3-2019	6-3-2019	8-3-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	10km D2	4x 2km. T D2. P:2 min.	10km D1
Datum	9-3-2019	11-3-2019	13-3-2019	15-3-2019
Training	8 x 1km. P: 2 min. T: D2	12km D1	WD (15-10-15-10 min) T: D2-D3-D2-D3. P = 2 min	15 km D1
Datum	16-3-2019	18-3-2019	20-3-2019	22-3-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	Fartlek 10km D2	8km D2	3 x 3km P:2 min. D1
Datum	23-3-2019	25-3-2019	27-3-2019	29-3-2019
Training	6 x 1km P:2 min. T: 4:40 p/km	10km D2	5x 2km P:2 min. T: D2	8km D1
Datum	30-3-2019	1-4-2019	3-4-2019	5-4-2019
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	6-4-2019	8-4-2019	10-4-2019	12-4-2019
Training	Testloop 10km	DL 10km. T: D1	5x 2km P:2 min. T: D1	Geen training
Datum	13-4-2019	15-4-2019	17-4-2019	19-4-2019

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