

Schema 55 minuten

Zaterdag		Maandag	Donderdag
Datum	2-12-2017	4-12-2017	7-12-2017
Training	Informatie met korte training	3 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 12km T:D1
Datum	9-12-2017	11-12-2017	14-12-2017
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	4 x 2km T:D3 P:2 min	DL 12km T:D1
Datum	16-12-2017	18-12-2017	21-12-2017
Training	DL 10km T:D2	4 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 14km T:D1
Datum	23-12-2017	25-12-2017	28-12-2017
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km T:D3	DL 15km T:D1
Datum	30-12-2017	1-1-2018	4-1-2018
Training	WD 12km 4-2-4-2. T: D2. P: 2 min	16 x 400m T:D3 P: 30 sec	DL 12km T:D1
Datum	6-1-2018	8-1-2018	11-1-2018
Training	Nieuwjaarsloop of Duurloop vanaf parkeerplaats	DL 8km, T:D2	DL 12km T:D1
Datum	13-1-2018	15-1-2018	18-1-2018
Training	WD 10km 3-2-3-2. T: D2. P: 3 min	8 x 1km. T:D3 P 2 min	DL 14km T:D1
Datum	20-1-2018	22-1-2018	25-1-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 10km T:D2

Datum	27-1-2018	29-1-2018	1-2-2018
Training	6 x 1km. T:D3 P 2 min	DL 8km, T:D1	Fartlek 10km. T:D2
Datum	3-2-2018	5-2-2018	8-2-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	16 x 200m T:D3 P: 30 sec	DL 12km T:D1
Datum	10-2-2018	12-2-2018	15-2-2018
Training	Testloop 5km	4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1
Datum	17-2-2018	19-2-2018	22-2-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 10km T:D2	DL 12km T:D1
Datum	24-2-2018	26-2-2018	1-3-2018
Training	12 x 400m T:D2 P: 1 min	Fartlek 10km. T:D2	DL 8km T:D1
Datum	3-3-2018	5-3-2018	8-3-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 8km. T:D2
Datum	10-3-2018	12-3-2018	15-3-2018
Training	10 x 1km T:D2. P: 1 min	4 x 2km. T:D2. P:1 min.	DL 8km T:D2
Datum	17-3-2018	19-3-2018	1-4-2016
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km T:D1	DL 12km T:D1
Datum	24-3-2018	26-3-2018	29-3-2018
Training	Testloop 10km	DL 12km T:D1	7 x 1km. T:D3. P 2 min.

Datum	31-3-2018	2-4-2018	21-4-2017
Training	Startnummers uitdelen	Klap tot Klaploop	Evaluatie NPC

Verklaringen en uitleg afkortingen

WD Wisselduurloop

DL Duurloop

T Tempo

P Pauze

Fartlek Lopen op verschillende ondergroenden en verschillende tempi

min Minuten

sec Seconden

Training loopclinic

Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur

WD 10km 3-2- Wisselduurloop van totaal 10km met afwisselend 3km en 2km in ja en amen tempo. Pauze 2 minuten.

3-2. T: D2. P:

2 min

3 x 2km T:D3 3 keer 2km in een tempo waarin praten niet meer mogelijk is. Pauze na elke 2km is 2min

P:2

DL 12km T:D1 Duurloop van 12km in praattempo