

Schema 55 minuten

Zaterdag		Maandag	Donderdag
Datum	15-12-2018	17-12-2018	20-12-2018
Training	Informatie met korte training	3 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 12km T:D1
Datum	22-12-2018	24-12-2018	27-12-2018
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	4 x 2km T:D3 P:2 min	DL 12km T:D1
Datum	29-12-2018	31-12-2018	3-1-2019
Training	DL 10km T:D2	4 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 14km T:D1
Datum	5-1-2019	7-1-2019	10-1-2019
Training	Nieuwjaarsloop of Duurloop vanaf parkeerplaats	DL 8km T:D3	DL 15km T:D1
Datum	12-1-2019	14-1-2019	17-1-2019
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	19-1-2019	21-1-2019	24-1-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km, T:D2	DL 12km T:D1
Datum	26-1-2019	28-1-2019	31-1-2019
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	2-2-2019	4-2-2019	7-2-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 10km T:D2

Datum	9-2-2019	11-2-2019	14-2-2019
Training	6 x 1km. T:D3 P 2 min	DL 8km, T:D1	Fartlek 10km. T:D2
Datum	16-2-2019	18-2-2019	21-2-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	16 x 200m T:D3 P: 30 sec	DL 12km T:D1
Datum	23-2-2019	25-2-2019	28-2-2019
Training	Testloop 5km	4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1
Datum	2-3-2019	4-3-2019	7-3-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 10km T:D2	DL 12km T:D1
Datum	9-3-2019	11-3-2019	14-3-2019
Training	12 x 400m T:D2 P: 1 min	Fartlek 10km. T:D2	DL 8km T:D1
Datum	16-3-2019	18-3-2019	21-3-2019
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 8km. T:D2
Datum	23-3-2019	25-3-2019	28-3-2019
Training	10 x 1km T:D2. P: 1 min	4 x 2km. T:D2. P:1 min.	DL 8km T:D2
Datum	30-3-2019	1-4-2019	1-4-2016
Training	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km T:D1	DL 12km T:D1
Datum	6-4-2019	8-4-2019	11-4-2019
Training	Testloop 10km	DL 12km T:D1	7 x 1km. T:D3. P 2 min.

Datum	13-4-2019	15-4-2019	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