

## Schema 65 minuten

|                 | Zaterdag   | Maandag                 | Donderdag                        |
|-----------------|--|-------------------------|----------------------------------|
| <b>Datum</b>    | <b>2-12-2017</b>                                       | <b>4-12-2017</b>        | <b>7-12-2017</b>                 |
| <b>Training</b> | Informatie met korte training                          | 8x (2 min L - 2 min W)  | 9x (2 min L - 2 min W)           |
| <b>Datum</b>    | <b>9-12-2017</b>                                       | <b>11-12-2017</b>       | <b>14-12-2017</b>                |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats.<br>Aanvang 16:00 uur    | 5x (4 min L - 2 min W)  | 5x (4 min L - 2 min W)           |
| <b>Datum</b>    | <b>16-12-2017</b>                                      | <b>18-12-2017</b>       | <b>21-12-2017</b>                |
| <b>Training</b> | 4x (6 min L - 2 min W)                                 | 5x (6 min L - 2 min W)  | 5x (6 min L - 2 min W)           |
| <b>Datum</b>    | <b>23-12-2017</b>                                      | <b>25-12-2017</b>       | <b>28-12-2017</b>                |
| <b>Training</b> | <b>Nieuwjaarsloop</b> of Duurloop<br>onder begeleiding | 4x (8 min L -2 min W)   | 5x (8 min L -2 min W)            |
| <b>Datum</b>    | <b>30-12-2017</b>                                      | <b>1-1-2018</b>         | <b>4-1-2018</b>                  |
| <b>Training</b> | 3x (12 min L - 1 min W)                                | 3x (12 min L - 1 min W) | 4x (12 min L - 1 min W)          |
| <b>Datum</b>    | <b>6-1-2018</b>  | <b>8-1-2018</b>         | <b>11-1-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats.<br>Aanvang 16:00 uur    | 30 min L T; D1          | 35 min L T; D1                   |
| <b>Datum</b>    | <b>13-1-2018</b>                                       | <b>15-1-2018</b>        | <b>18-1-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | WD (15-8-15-10 min) P = 1 min                          | 40 min L T; D1          | WD (15-10-15 -10 min) P = 2 min  |
| <b>Datum</b>    | <b>20-1-2018</b>                                       | <b>22-1-2018</b>        | <b>25-1-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats.<br>Aanvang 16:00 uur    | 45 min L T; D1          | WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min |
| <b>Datum</b>    | <b>27-1-2018</b>                                       | <b>29-1-2018</b>        | <b>1-2-2018</b>                  |

|                 |  |                  |                                  |
|-----------------|--|------------------|----------------------------------|
| <b>Training</b> | WD (15-15-15-15 min) P = 1,5min                  | 50 min L T; D1   | WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min |
| <b>Datum</b>    | <b>3-2-2018</b>                                  | <b>5-2-2018</b>  | <b>8-2-2018</b>                  |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur | 30 min L T; D1   | WD (15-15-15-15 min) P = 1 min   |
| <b>Datum</b>    | <b>10-2-2018</b>                                 | <b>12-2-2018</b> | <b>15-2-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | <b>Testloop 5km</b>                              | 55 min L T; D1   | WD (20-20-20-20 min) P = 1 min   |
| <b>Datum</b>    | <b>17-2-2018</b>                                 | <b>19-2-2018</b> | <b>22-2-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur | 60 min L T; D1   | WD (10-10-10-10) P = 1 min       |
| <b>Datum</b>    | <b>24-2-2018</b>                                 | <b>26-2-2018</b> | <b>1-3-2018</b>                  |
| <b>Training</b> | 10 x 400m. T: D2. P: 1 min                       | 55 min L T; D1   | WD (15-10-15-10 min) P = 2 min   |
| <b>Datum</b>    | <b>3-3-2018</b>                                  | <b>5-3-2018</b>  | <b>8-3-2018</b>                  |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur | 50 min L T; D1   | 40 min L T; D1                   |
| <b>Datum</b>    | <b>10-3-2018</b>                                 | <b>12-3-2018</b> | <b>15-3-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | 5 x 1km. T:D2. P: 1min                           | 40 min L T; D1   | 6 x 1km. T: D2. P: 1min          |
| <b>Datum</b>    | <b>17-3-2018</b>                                 | <b>19-3-2018</b> | <b>1-4-2016</b>                  |
| <b>Training</b> | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur | 35 min L. T:D1   | DL 8km. T: D2                    |
| <b>Datum</b>    | <b>24-3-2018</b>                                 | <b>26-3-2018</b> | <b>29-3-2018</b>                 |
| <b>Training</b> | <b>Testloop 10km</b>                             | 50 min L T; D1   | 40 min L T; D1                   |
| <b>Datum</b>    | <b>31-3-2018</b>                                 | <b>2-4-2018</b>  | <b>21-4-2017</b>                 |

|                 |                       |                          |                      |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>Training</b> | Startnummers uitdelen | <b>Klap tot Klaploop</b> | <b>Evaluatie NPC</b> |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|

## Verklaringen en uitleg afkortingen

| <b>Afkorting</b>         | <b>Omschrijving</b>   |
|--------------------------|---|
| L                        | Hardlopen   |
| W                        | Wandelen  |
| D1                       | Duurlooptempo 1   |
| DB                       | Dobbelsteenloop   |
| WD                       | Wisselduurloop  |
| P                        | Pauze   |
| Min                      | Minuten   |
| Fartlek                  | Lopen op verschillende ondergronden en verschillende tempi            |
|                          | Trainingsdag loopclinic   |
|                          | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur                      |
| 8x (2W – 2L)             | 8 keer (2min wandelen en 2 min lopen)                                 |
| Test loop 5km<br>(10km)  | Meetmoment van 5 en 10km  |
| 30L T; D1                | 30 min lopen in praattempo  |
| WD (10-10-10-<br>10)     | Wisselduurloop in 4 x 10 min met een pauze van 2 min                  |
| Dobbelsteen<br>loop (DB) | Het geworpen puntenaantal van de dobbelsteen bepaalt afstand of tijd. |