

Week	Woensdag	Kern training	Duur	Pauze	Zondag	Kern training	Duur	Pauze
		Juli 22						
26					3 juli	20' - 75%, 15' - 80%, 10' - 85%		2'
27	6 juli	8 x 600m (85 of 90%) naar keuze	40'	2'	10 juli	Duurloop 45'	45'	*
28	13 juli	2 * (8 * 2') pauze 1'	49'	SP3'	17 juli	6 * 1000m	48'	2'
29	20 juli	2 * 20' (1e 20' op 80% - 2e 20' op 85%)	43'	3'	24 juli	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	2'
30	27 juli	(5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1') 85-90-85% P1'	38'	SP3'	31 juli	3 * 20' (P= 3' wandelen)	66'	3'
		Augustus 22						
31	3 aug	6 * 5' (4' 85% - 1' 90%)	40'	2'	7 aug	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2') P 1'	46'	SP3'
32	10 aug	2 * paaltjesroute	44'	2'	14 aug	8 * (300m 85% + 200m 90% + 100m 85%)	40'	2'
33	17 aug	4 * 10' afwisselend tempo 80 – 85%	46'	2'	21 aug	3 * grote buitenronde (± 3 km)	60'	3'
34	24 aug	5 * (2' - 1½' - 1') P gelijk aan looptijd	45'	*	28 aug	Duurloop 45 - 60'	*	*
35	31 aug	Herstelloop	45'	*				

De intensiteit van de trainingen is een richtlijn in te vullen naar eigen behoefte.

4 september start seizoen 2022-2023