



## Trainingschema's jaarrond midden- en basisgroep

Deze schema's kun je als hardloper uit de midden- en basisgroep gebruiken voor je eigen trainingen. De gezamenlijke training (training nr. 2) op woensdagavond maakt de trainer apart en hangt in de kantine. De tempo- en kopgroepen ontvangen van hun trainers via de mail hun schema's.

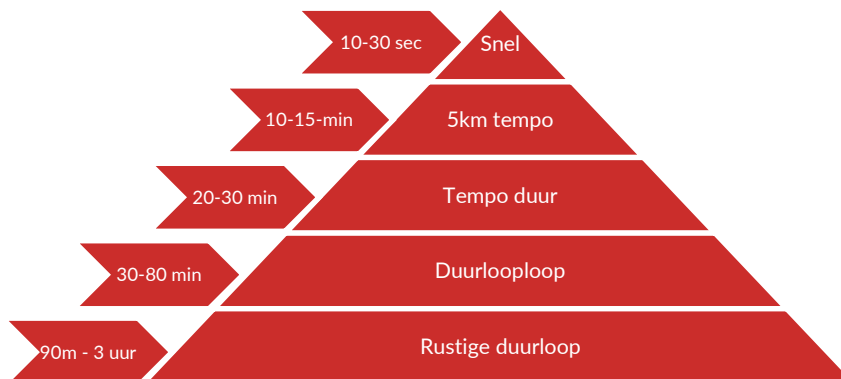
Voor een beter begrip is het handig om te weten in welke tempo's wij lopen. Daarvoor gebruiken we een tabel met extensieve intervaltempo's en/of tempo's vanuit de soeplesse methode. De trainers beschikken over deze tabellen.

Doordat we niet op een atletiekbaan rondjes lopen met vastgestelde rondetijden, is het op de openbare weg of in het bos handiger om met je hartslag te bepalen met hoeveel snelheid je loopt. Voor een goede dosering van je inzet tijdens je trainingen is een hartslagmeter onmisbaar

### Onze tempo's met bijbehorende hartslagen.

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1) Dribbelen/wandelen (in- en uitlopen) | -55 -60 van maximale hartslag.       |
| 2) Rustige duurloop (RDL)               | -50 van maximale hartslag            |
| 3) Duurloop (DL)                        | -40 van maximale hartslag.           |
| 4) Tempo duurloop (TDL)                 | -20 - 25 van maximale hartslag.      |
| 5) Wedstrijdtempo 5 km                  | (< -20)                              |
| 6) Snel                                 | (kort; hartslag niet te registreren) |

Alle tempo's (ook snel) moet je in een ontspannen stijl uitvoeren. Tempo 6 'Snel' betekent dus niet sprinten, maar ontspannen hard lopen. In onze schema's en tabellen gebruiken we voornamelijk Duurlooptempo en Tempo Duurloop. De Rustige Duurloop is vooral bij een training voor een marathon essentieel.



Indicatie verhouding tempo's (niet per sé binnen één trainingssessie, zie figuur).

Het aantal minuten in één tempo is zelden aanéénsluitend m.u.v. snel en 5 km tempo.

Bijvoorbeeld, een tempoduurloop wordt opgesplitst in stukjes van 30 sec. tot 15 minuten aangesloten met tussendoor een x-aantal minuten duurlooptempo 'pauze'. Een duurloop van 60 minuten wordt vaak onderbroken met een x-aantal minuten tempoduurloop.

Voor je eigen trainingen loop je 10 minuten rustig in (dribbelen), gevolgd door enkele kracht- en dynamische rekoefeningen. Doe een 5-tal versnellingsloopjes (bij voorkeur heuvelop; niet te steil) van 15 seconden en begin daarna aan onderstaande schema's (de kern van de training). De schema's zijn eenvoudig, gevarieerd en doeltreffend in combinatie met de



woensdagtraining. Loop na afloop rustig 10 minuten uit (dribbelen/wandelen) en doe enkele statische rek- en strekoefeningen. Regelmatig een wedstrijdje lopen maakt je ook beter.

**Veel plezier!**

Jan WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-45 min daarin 4x30 sec Tempo Duurloop (TDL), pauze is 3,5 min duurloop (DL)	Rustige Duurloop 30-60 min Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 30-60 min met daarin 10x 30 sec. TDL, pauze is 3,5 min DL	Rustige Duurloop (RDL) 45-60 min. Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
2	Duurloop 30-45 min daarin 4x 1 min TDL, pauze is 3,5 min DL.	Rustige Duurloop 30-60 min. Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 30-60 min daarin 6x 1 min TDL pauze is 2 min. DL	Rustige Duurloop (RDL) 45-60 min met aan het eind 4x 20 sec snel
3	Duurloop 30-45 min daarin 4x 2 min TDL, pauze is 3,5 min DL.	Rustige Duurloop 30-60 min. Aan eind 6x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 30-60 min. Daarin 8x 2 min TDL, pauze is 2 min DL	Rustige Duurloop 45-60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
4	Duurloop 30-40 min Daarin 6x 30 sec TDL pauze is 3,5 min DL	Rustige Duurloop 30-60 min. Met aan eind 6x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 30-60 min Daarin 4x 4 min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige Duurloop 45-60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
5	Duurloop 30-40 min Daarin 6x 1 min TDL, pauze is 3 min. DL.	Rustige Duurloop 30-60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 30-60 min Daarin 6 tot 10x 30 sec snel, pauze is 1 min DL.	Rustige Duurloop 45-60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min. dribbelen/wandelen

Feb WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 35 min 4x 1 min TDL, pauze is DL van 1 min.	Duurloop 30-40min	Duurloop 45-60 min 6x 2 min TDL, pauze is DL van 3 min.	Rustige Duurloop 30-60 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen
2	Duurloop 30-60 min daarin 4x 2 min. TDL, pauze is DL van 2 min. Aan eind 4 x 20 sec snel	Rustige duurloop 30-40 min. aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 50-60 min TDL 8x 30 sec, pauze is 2,5 min DL	Rustige duurloop 35-65 min Om de 9 min. 1 min. TDL
3	Duurloop 30-60 min daarin TDL 4x 2 min, afwisseld met 2 min DL. Aan eind 4 x 30 sec. snel	Duurloop 30-45 min. aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min TDL 4x 4 min, pauze is 2 min. DL	Rustige duurloop 40-70 min. Met aan eind 5x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
4	Duurloop 30-60 min daarin 1x 4 min en 1x 2 min en 2x 1 min TDL, pauze is 2 min. DL. Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Rustige Duurloop 30-50 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 45-60 min met daarin 8x 30 sec TDL, pauze is 2,5 min DL.	Rustige Duurloop 45-60 min Om de 9 min. 1 min. TDL. Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen



\* Training 2 is woensdag bij Onder Ons. Schema hangt in kantine.

Mrt WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-60 min daarin 10x 30 sec TDL pauze is 3,5 min. DL	Duurloop 30-60 min Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min daarin 10x 30 sec TDL, pauze is 3,5 min. DL	Rustige Duurloop 60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
2	Duurloop 30-60 min Daarin 6x 1 min TDL, pauze is 1 min. DL	Rustige Duurloop 30-60 min Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min Daarin 8x 1 min TDL, pauze is 2 min. DL	Rustige duurloop 60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
3	Duurloop 30-60 min. Daarin 8x 2 min TDL, pauze is 2 min. DL.	Rustige Duurloop 30-60 min Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min. Daarin 6x 2 min TDL, pauze is 2 min. DL.	Rustige Duurloop 60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
4	Duurloop 30-60 min. Daarin 4x 4 min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige Duurloop 30-60 min Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min, daarin 4x 4 min TDL, pauze is 3 min. DL	Rustige Duurloop 60 min. Met aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen

Apr WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-60 min Daarin 5x 30 sec TDL, pauze is 3,5 min. DL.	Duurloop 30-60 min Met om de 10 min 2 min. TDL.	Duurloop 30-60 min Daarin 4x 4 min TDL, pauze is 2 min. DL.	Duurloop 60 min Met om de 10 min 2 min. TDL
2	Duurloop 30-60 min Daarin 5x 1 min TDL, pauze is 2 min DL.	Duurloop 30-60 Om de 10 min. 1 min. TDL	Duurloop 30-60 min Daarin 6x 2 min. TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 60-70 min met om de 10 min. 1 min. TDL
3	Duurloop 30-60 min 4x 2 min TDL, pauze is 2 min. DL.	Duurloop 30-60 min Om de 10 min. 2 min. TDL	Duurloop 30-60 min. met daarin 2x (2-1-1/2) min. TDL, pauze is 2 min. DL.	Rustige duurloop 60 -80 min met om de 10 min. 2 min TDL
4	Duurloop 30-60 min Daarin 2x 4 min TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-60 min Met om de 10 min. 1 min. TDL	Duurloop 35-60 min. Daarin 2-4-5-3-1 min TDL, pauze is 3 min DL	Duurloop 60 min Met om de 10 min. 1 min. TDL
5	Rustige Duurloop 60-70 min Daarin 6x 30 sec TDL, pauze is 3,5 min. DL	Duurloop 40-60 min Om de 10 min 2. TDL	Duurloop 30-60 min Daarin 5x 30 sec TDL, pauze is 1 min. DL.	Rustige Duurloop 60-90 min. om de 10 min. 2 min. TDL als je 60 minuten loopt. Als je 90 min loopt, om de 15 min 2 min. TDL



\* Training 2 is woensdag bij Onder Ons. Schema hangt in kantine.

Mei WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-60 Daarin 4x 4 min TDL, pauze is 2 min DL	Duurloop 30-60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 30-60 min. Daarin 4x 4 min TDL, pauze is 2 min. DL	Rustige Duurloop 45-60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen
2	Duurloop 30-60 Daarin 5x 2 min. TDL, pauze is 2 min DL	Rustige Duurloop 30- 60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL. Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 30-60 min. Daarin 5x2min. TDL, pauze is 2 min. DL.	Rustige Duurloop 45-60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen
3	Duurloop 30-60 Daarin 2x (2-1-1/2) min. TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30 tot 60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop van 30 tot 60 min. 2x(2-1-1/2) min TDL pauze is 2 min. DL.	Rustige Duurloop 45 tot 60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL
4	Duurloop 30-60 Daarin 2-4-5-3-1 TDL, pauze is 2 min DL	Rustige Duurloop 30- 60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL . Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Rustige duurloop 35 tot 60 min. 2-4-5-3-1 min. TDL pauze is 3 min. DL	Rustige Duurloop 45 tot 60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen

Jun WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-60 Daarin 6x 2 min TDL, pauze is 2 min DL	Duurloop 30- 60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL	Duurloop 45-60 min. Daarin 5x2min. TDL, pauze is 2 min. DL.	Duurloop 30-60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL.
2	Duurloop 30-60 min. Daarin 8x1 min TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 30-60 min. Daarin 1-2-3-2-1 min ontspannen TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-65 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen
3	Duurloop 30-60 Daarin 2x (2-1-1/2) min TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-60 min. Met om de 8 min. 2 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 30 tot 60 Daarin 4x5 min TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-70 min. Met om de 8 min. 2 min TDL.Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen
4	Duurloop 30-60 Daarin 8x 30 sec TDL, pauze is 2 min. DL	Duurloop 30-60 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 30-60 min. Daarin 7x 2 min ontspannen TDL, pauze is 3 min. DL	Duurloop 30-75 min. Met om de 9 min. 1 min. TDL Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen



**VAKANTIEPERIODE ZONDER TRAINER**

Alle groepen: *Heb je weinig tijd, de training door 2 delen.*

Vakantie juli-augustus	Training 1	Training 2	Training 3
Vakantie Week 1	30-60 min duurloop met 6 tot 10 x 1 min TDL verdelen over de duurloop	6x 4 min TDL max-20, pauze is 2 min duurlooptempo	30-60 min duurloop Aan eind 6x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
Vakantie Week 2	30-60 min duurloop. Daarin 5 tot 8x 2 tot min TDL verdelen over de DL	2-4-6-6-4-2 min TDL Max -20, pauze is 2 min. DL.	30 tot 60 min duurloop. Om de 9 min. 1 min. TDL
Vakantie Week 3	30 tot 60 min met 8 tot 12 x 30 sec versnellen verdelen over de DL	5x5 min TDL Max -20, pauze is 2 min. DL	30 tot 60 min duurloop Aan eind 6x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
Vakantie Week 4	30 tot 60 min met 6 tot 10 x 1 min TDL verdelen over de DL	8 x 2 min TDL Max -20, pauze is 1 min. DL	30 tot 60 min duurloop Om de 4 1/2 min 30 sec TDL
Vakantie Week 5	30 tot 60 min met 5x tot 8x 2 min TDL verdelen over de DL	8x 3 min TDL pauze is 2 min. duurloop.	30 tot 60 min DL. Aan eind 6x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
Vakantie Week 6	30 tot 60 min met 6 tot 10 x 1 min TDL verdelen over de DL	8-6-4-2 TDL Max - 20, pauze is 3 min. DL	30 tot 60 min duurloop met om de 9 min 1 min TDL
Vakantie Week 7	60 min met 6 tot 12 x 30 sec TDL verdelen over de DL	6-4-3-2-1 TDL Max - 20, pauze is 2 min. DL.	30 tot 60 min duurloop, met m de 4 ½ min 30 sec TDL

\* Training 2 is woensdag bij Onder Ons. Schema hangt in kantine.

Sep WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Rustige duurloop 25-30 min. Met aan eind 4x 10 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Rustige duurloop 25-30 min. Met aan eind 4x 10 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 25-30 min . Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Rustige duurloop 35-40 min. Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
2	Duurloop 25-30 min Daarin 4x 30 sec TDL, pauze is 2.5 min DL	Rustige duurloop 30-35 min Met aan eind 4x 10 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 40 min. Daarin 4x 30 sec. TDL, pauze is 1.5 min DL	Rustige duurloop 40 -45 min. Met aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
3	Duurloop 25-40 min 4 tot 5x 30 sec TDL, pauze is 2,5 min. DL.	Rustige duurloop 30 tot 40 min. Met aan eind 4x 10 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 40-50 min Daarin 4x- 6x 30 sec. TDL, pauze is 1,5 min. DL.	Rustige duurloop 40-50 min. Met aan eind 5x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
4	Duurloop 25-50 min Met daarin 4x tot 6x 30 sec TDL, pauze is 3 min. DL.	Rustige duurloop 30-45 min	Duurloop 40-60 min. Daarin 4x tot 8x 30 sec TDL, afgewisseld pauze is 2 min. DL	Rustige duurloop 40- 60 min. Met aan eind 5x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen



Een leven lang sporten

**OSV Onder Ons**

Okt WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 35 min. Daarin 4x 1 min TDL, pauze is 1 min DL	Rustige duurloop 25-40 min.	Duurloop 45-60 min. Daarin 8x 1 min TDL, pauze is 2 min DL.	Duurloop 60 min. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen.
2	Duurloop 30-60 min Daarin 5x 1 min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 30-40 min. Aan eind 4x sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 45-60 min 6x 2 min TDL, pauze is 2 min DL	Duurloop 70 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen
3	Duurloop 30-60 min. met daarin 4x 2 min. TDL, pauze is 2 min. DL. Aan eind 4x 30 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Rustige duurloop 30-45 min.	Duurloop 45-60 min. met daarin 3x 4 min TDL, pauze is 2 min DL.	Duurloop 60 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen
4	Duurloop 30-60 min met daarin 1x 4 min en 1x 2 min en 2x 1 min TDL, pauze is 2 min DL. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Rustige duurloop 30-50 min. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 45 min. Daarin 5x 1 min TDL, pauze is 2 min DL.	Duurloop 60 min. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min. dribbelen
5	Duurloop 35-60 min. daarin 6 x 1 min TDL, pauze is 1 min DL.	Rustige duurloop 30-55 min. Aan eind 4x 30 snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 45 min. met daarin 4x 2 min TDL pauze is 2 min DL.	Duurloop 60 min. Aan eind 4x 20 sec versnellen, pauze is 1 min dribbelen

\* Training 2 is woensdag bij Onder Ons. Schema hangt in kantine.

Nov WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 30-45 min Daarin 6x 1min TDL, pauze is 2 min DL.	Duurloop 30-60 min Aan het eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 45-60 min met daarin 6x 2 min TDL, pauze is 3 min DL.	Rustige duurloop 30 tot 60 min. Aan het eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min. dribbelen
2	Duurloop 35-45 min Daarin 4x 2 min. TDL , pauze is 3,5 min DL.	Rustige duurloop 35-60 min. Aan het eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min. Met daarin 8x 30 sec TDL, pauze is 2,5 min. DL.	Rustige duurloop 35-65 min. Om de 10 min 1 min TDL
3	Duurloop 40-50 min Daarin 6x 1min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 40-60 min. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen	Duurloop 60 min. Daarin 4x 4 minTDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 40-70 min. Aan het eind 5x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen/wandelen
4	Duurloop 30-55 min Daarin 6x 30 sec TDL, pauze is 1,5 min DL.	Rustige duurloop 45-60 min. Aan het eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop met daarin 4x 3 min TDL, pauze is 3 min DL.	Rustige duurloop 45-75 min. Om de 10 min 2 min TDL.
5	Duurloop 45-50 min Daarin 6x 1min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 50-60 min. Aan het eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min. dribbelen	Duurloop 60 min. Met daarin 8x 30 sec TDL, pauze is 2,5 min DL.	Rustige duurloop 30-60 min. Met aan eind 6x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen



Dec WK	Training 1 BASISGROEP	Training 3	Training 1 MIDDENGROEP	Training 3
1	Duurloop 35 min 4x 1 min TDL, pauze is 1min DL	Rustige duurloop 25 - 40 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 45-60 min. Daarin 6x 2 min. TDL, pauze is 3 min DL	Rustige duurloop 30-60 min. Aan eind 4x 20 sec. snel, pauze is 1 min dribbelen
2	Duurloop 30-60 min. met daarin 5x 1 min. TDL, pauze is 1 min. DL.	Rustige duurloop 30 tot 40 min. Aan eind 4x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 45-60 min. 8x 1min TDL, pauze is 2 min DL	Rustige duurloop 35-65 min. Om de 10 min 1 min TDL.
3	Duurloop 30-60 min met daarin 4x 2 min TDL, pauze is 2 min DL. Aan het eind 4 x 30 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Rustige duurloop 30 tot 45min	Duurloop 45-60 min 4x 4 min TDL, pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 40-70 min Aan eind 5x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen
4	Duurloop 30-60 min Daarin 1x 4 min en 1x 2 min en 2x 1 min TDL. Pauze is 2 min DL.	Rustige duurloop 30 tot 50 min. Aan eind 4 x 20 sec snel, pauze is 1 min dribbelen	Duurloop 45-60 min 4x 3 min TDL, pauze is 3 min. DL.	Rustige duurloop 45 tot 75 min Om de 10 min 2 min. TDL.