

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	Week
19-2	20-2	21-2	22-2	23-2	24-2	25-2	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 10km Tmax 9,5 km/u	zie zaterdag*	1
26-2	27-2	28-2	1-3	2-3	3-3	4-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 11km Tmax 9,5km/u	zie zaterdag*	2
5-3	6-3	7-3	8-3	9-3	10-3	11-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 12km Tmax 9,5km/u	zie zaterdag*	3
12-3	13-3	14-3	15-3	16-3	17-3	18-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 13,5km Tmax 9,5km/u	zie zaterdag*	4
19-3	20-3	21-3	22-3	23-3	24-3	25-3	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD14,6 km Tmax 9km/u	zie zaterdag*	5
26-3	27-3	28-3	29-3	30-3	31-3	1-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 16km T max 9,5km/u	zie zaterdag*	6
2-4	3-4	4-4	5-4	6-4	7-4	8-4	

<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 17,7km T max 9,5km/u	zie zaterdag*	7
9-4	10-4	11-4	12-4	13-4	14-4	15-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	Test 15KM snel tempo	zie zaterdag*	8
16-4	17-4	18-4	19-4	20-4	21-4	22-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 17,7km Tmax 9,5km/u	zie zaterdag*	9
23-4	24-4	25-4	26-4	27-4	28-4	29-4	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 18km Tmax 9,5 km/u	zie zaterdag*	10
30-4	1-5	2-5	3-5	4-5	5-5	6-5	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	<b>TESTLOOP 21,4KM</b>	zie zaterdag*	11
7-5	8-5	9-5	10-5	11-5	12-5	13-5	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	LZD 19,5km Tmax 9,5km/u	zie zaterdag*	12
14-5	15-5	16-5	17-5	18-5	19-5	20-5	
<b>Krachtraining SPN</b>	optionele training*	Rust	<b>Training SPN (interval)</b>	Rust	kort loslopen max 6km	zie zaterdag*	13
21-5	22-5	23-5	24-5	25-5	26-5	27-5	
<b>KOLONIE LOOP 21KM</b>	Rust	half uurtje loslopen	Rust	Rust			14

\* zaterdag of zondag, niet en/en.

LZD= LangZame Duurloop D1 tempo = 15/20% langzamer dan streeftempo halve marathon vb 2 uur streeftijd is 10,5km/u is tijdens LZD 9km/u

Optionele training, ideaal zou zijn 3 hardlooptrainingen maar icm van de maandag bij SPN is dit een optie. Denk hier aan bijvoorbeeld uur lopen en dan elke 9 en 10e minuut versnellen

i =interval (hier mogen tempo's gerust liggen rond de 12/13 km/u)

**Krachtblok**= training bij **SPN**

Na elke eigen training even tijd nemen om te rekken en strekken beenspieren