

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	Week
16-4	17-4	18-4	19-4	20-4	21-4	22-4	
Krachtraining SPN	optionele training*	Rust	Training SPN (interval)	Rust	LZD 8 min	zie zaterdag*	9
23-4	24-4	25-4	26-4	27-4	28-4	29-4	
Krachtraining SPN	optionele training*	Rust	Training SPN (interval)	Rust	LZD 9km	zie zaterdag*	10
30-4	1-5	2-5	3-5	4-5	5-5	6-5	
Krachtraining SPN	optionele training*	Rust	Training SPN (interval)	Rust	TESTLOOP 10KM	zie zaterdag*	11
7-5	8-5	9-5	10-5	11-5	12-5	13-5	
Krachtraining SPN	optionele training*	Rust	Training SPN (interval)	Rust	LZD 9km	zie zaterdag*	12
14-5	15-5	16-5	17-5	18-5	19-5	20-5	
Krachtraining SPN	optionele training*	Rust	Training SPN (interval)	Rust	kort loslopen max 6km	zie zaterdag*	13
21-5	22-5	23-5	24-5	25-5	26-5	27-5	
KOLONIE LOOP 10KM	Rust	half uurtje loslopen	Rust	Rust			14

* zaterdag of zondag, niet en/en.

LZD= LangZame Duurloop D1 tempo = 15/20% langzamer dan streeftempo

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