



Trainingsprogramma's

November 2024



Heb je vragen over de trainingen, Informeer bij een van de trainers

10km tijd	300m			400m			800m		1000m			Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1						
60'	1'33	1'40	1'46	2'11	2'20	2'28	4'45	5'03	6'00	6'23		8'57	7'54	7'04	6'27	6'00
59'	1'32	1'38	1'44	2'09	2'17	2'26	4'40	4'58	5'54	6'17		8'48	7'46	6'56	6'21	5'54
58'	1'30	1'37	1'42	2'07	2'15	2'24	4'36	4'53	5'48	6'10		8'39	7'38	6'49	6'14	5'48
57'	1'28	1'35	1'41	2'04	2'13	2'21	4'31	4'48	5'42	6'04		8'30	7'30	6'42	6'08	5'42
56'	1'27	1'33	1'39	2'02	2'10	2'19	4'26	4'43	5'36	5'57		8'21	7'22	6'35	6'01	5'36
55'	1'25	1'32	1'37	2'00	2'08	2'16	4'21	4'38	5'30	5'51		8'13	7'14	6'28	5'55	5'30
54'	1'24	1'30	1'35	1'58	2'06	2'14	4'17	4'33	5'24	5'45		8'04	7'06	6'21	5'48	5'24
53'	1'22	1'28	1'34	1'56	2'03	2'11	4'12	4'28	5'18	5'38		7'55	6'58	6'14	5'42	5'18
52'	1'21	1'27	1'32	1'53	2'01	2'09	4'07	4'23	5'12	5'32		7'46	6'51	6'07	5'35	5'12
51'	1'19	1'25	1'30	1'51	1'59	2'06	4'02	4'18	5'06	5'26		7'37	6'43	6'00	5'29	5'06
50'	1'18	1'23	1'28	1'49	1'57	2'04	3'58	4'13	5'00	5'19		7'28	6'35	5'53	5'23	5'00
49'	1'16	1'22	1'26	1'47	1'54	2'01	3'53	4'08	4'54	5'13		7'19	6'27	5'46	5'16	4'54
48'	1'14	1'20	1'25	1'45	1'52	1'59	3'48	4'03	4'48	5'06		7'10	6'19	5'39	5'10	4'48
47'	1'13	1'18	1'23	1'43	1'50	1'56	3'43	3'57	4'42	5'00		7'01	6'11	5'32	5'03	4'42
46'	1'11	1'17	1'21	1'40	1'47	1'54	3'39	3'52	4'36	4'54		6'52	6'03	5'25	4'57	4'36
45'	1'10	1'15	1'19	1'38	1'45	1'51	3'34	3'47	4'30	4'47		6'43	5'55	5'18	4'50	4'30
44'	1'08	1'13	1'18	1'36	1'43	1'49	3'29	3'42	4'24	4'41		6'34	5'47	5'11	4'44	4'24
43'	1'07	1'12	1'16	1'34	1'40	1'46	3'24	3'37	4'18	4'34		6'25	5'39	5'04	4'37	4'18
42'	1'05	1'10	1'14	1'32	1'38	1'44	3'20	3'32	4'12	4'28		6'16	5'32	4'56	4'31	4'12
41'	1'04	1'08	1'12	1'29	1'36	1'41	3'15	3'27	4'06	4'22		6'07	5'24	4'49	4'25	4'06
40'	1'02	1'07	1'11	1'27	1'33	1'39	3'10	3'22	4'00	4'15		5'58	5'16	4'42	4'18	4'00
39'	1'01	1'05	1'09	1'25	1'31	1'36	3'05	3'17	3'54	4'09		5'49	5'08	4'35	4'12	3'54
38'	0'59	1'03	1'07	1'23	1'9	1'34	3'01	3'12	3'48	4'03		5'40	5'00	4'28	4'05	3'48
37'	0'57	1'02	1'05	1'21	1'26	1'32	2'56	3'07	3'42	3'56		5'31	4'52	4'21	3'59	3'42
36'	0'56	1'00	1'04	1'19	1'24	1'29	2'51	3'02	3'36	3'50		5'22	4'44	4'14	3'52	3'36

Halve Marathon tijd	1h30	1h35	1h40	1h46	1h52	2h00	2h15
Halve Marathon min/km	4:17	4:33	4:46	5:00	5:13	5:41	6:24
200 meter Interval	0:43	0:45	0:47	0:50	0:52	0:57	1:05
400 meter Interval	1:33	1:38	1:42	1:48	1:52	2:02	2:18
1000 meter Interval	4:00	4:07	4:16	4:30	4:42	5:12	5:28
D1 (65/75% <i>Hrmax</i>)	5:18	5:34	5:45	6:05	6:19	6:52	7:40
D2 (75/85% <i>Hrmax</i>)	4:30	4:46	4:55	5:14	5:27	5:56	6:41
D3 (85/90% <i>Hrmax</i>)	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14



	Prestatiegroepen	Gevorderden	
Week44			
Ma 28-10-2024			
Di 29-10-2024	10 x (400 m interval) P 100 m W goed in- en uitlopen	10 x (400 m interval) P 100 m W goed in- en uitlopen	
Wo 30-10-2024			
Do 31-10-2024	2 km Z1 - Z2, P 1' 4 km Z3 - Z4, P 1' 2 km Z1 - Z2	2 km Z1 - Z2, P 1' 4 km Z3 - Z4, P 1' 2 km Z1 - Z2	
Vr 1-11-2024			
Za 2-11-2024			
Zo 3-11-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	
Evenement	Molenvencross Helmond : Limbra Cross Competitie		
Week45			
Ma 4-11-2024			
Di 5-11-2024	12 x (300m interval) P 100m W, 100m Dribbelen goed in- en uitlopen	12 x (300 m interval) P 100 m W, 100 m Dribbelen goed in- en uitlopen	
Wo 6-11-2024			
Do 7-11-2024	10' Z1, P 1' 2 x 15' Z3 - Z4, P 1' 10' Z1	10' Z1, P 1' 2 x 15' Z3 - Z4, P 1' 10' Z1	
Vr 8-11-2024			
Za 9-11-2024			
Zo 10-11-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	
Evenement	Witvencross Veldhoven : Kempische Cross Competitie		

Week46			
Ma 11-11-2024			
Di 12-11-2024	12 x (200 m interval) P 100 m W, 100 m Dr goed in- en uitlopen	12 x (200 m interval) P 100 m W, 100 m Dr goed in- en uitlopen	
Wo 13-11-2024			
Do 14-11-2024	Duurloop 50' met daarin : 4 x serie : 30" stevig, 15" dribbelen 60" stevig, 15" dribbelen 90" stevig, 15" dribbelen serie P 2'	Duurloop 50' met daarin : 4 x serie : 30" stevig, 15" dribbelen 60" stevig, 15" dribbelen 90" stevig, 15" dribbelen serie P 2'	
Vr 15-11-2024			
Za 16-11-2024			
Zo 17-11-2024	Duurloop 15 km	Duurloop 10 km	
Evenement	7 Heuvelenloop Nijmegen		
Week47			
Ma 18-11-2024			
Di 19-11-2024	6 x serie : (400m T1, P 100m, 400m T2) serie P 100m goed in- en uitlopen	6 x serie : (400m T1, P100m, 400m T2) serie P100m goed in- en uitlopen	
Wo 20-11-2024			
Do 21-11-2024	Duurloop 50' met daarin 5 x 1' versnellen	Duurloop 50' met daarin 5 x 1' versnellen	
Vr 22-11-2024			
Za 23-11-2024			
Zo 24-11-2024	Geen Training !	Geen Training !	
Evenement	T' is voor Niks Loop Geldrop		