

					Tempo bij eindtijd													
Week	Dag	Datum	Activiteit	Duur	Locatie	4:15	4 uur	3:50	3:40	3:30								
Week 1	zondag	3-8-2014	LSD Atletiekbaan Zwolle	1:30 uur														
Week 2	maandag	4-8-2014	10 x 400m (200m dribbelrust)	5 km	500m	2:30	2:20	2:15	2:10	2:05								
	dinsdag	5-8-2014																
	woensdag	6-8-2014																
	donderdag	7-8-2014																
	vrijdag	8-8-2014									DL1(3x15min) + DL2(1x15min)	60 min	DL1	6:15	5:45	5:30	5:10	4:55
	zaterdag	9-8-2014									LSD Weijnenbelt Berkum	1:45 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	10-8-2014																
Week 3	maandag	11-8-2014	10 x 500m (200m dribbelrust)	5 km	500m	2:30	2:20	2:15	2:10	2:05								
	dinsdag	12-8-2014																
	woensdag	13-8-2014																
	donderdag	14-8-2014																
	vrijdag	15-8-2014									DL1(3x15min) + DL2(1x15min)	60 min	DL1	6:15	5:45	5:30	5:10	4:55
	zaterdag	16-8-2014									LSD Carpool Hattem	2:00 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	17-8-2014																
Week 4	maandag	18-8-2014	6 x 1000m (500m dribbelrust)	6 km	1000m	5:00	4:40	4:30	4:15	4:05								
	dinsdag	19-8-2014																
	woensdag	20-8-2014																
	donderdag	21-8-2014																
	vrijdag	22-8-2014									DL1(2x20min) + DL2(1x20min)	60 min	DL1	6:15	5:45	5:30	5:10	4:55
	zaterdag	23-8-2014									De Siggels	2:10 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	24-8-2014																
Week 5	maandag	25-8-2014	Berkumloop of Minutenloop 2x1',3x2',2x5',3x2',2x1'	8 km	800m	4:00	3:40	3:30	3:20	3:12								
	dinsdag	26-8-2014																
	woensdag	27-8-2014																
	donderdag	28-8-2014																
	vrijdag	29-8-2014									DL1(2x20min) + DL2(1x 25min)	65 min	DL1	6:15	5:45	5:30	5:10	4:55
	zaterdag	30-8-2014									Weijnenbelt Berkum	2:30 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	31-8-2014																
Week 6	maandag	1-9-2014	7 x 1000m (500m dribbelrust)	7 km	1000m	5:00	4:40	4:30	4:15	4:05								
	dinsdag	2-9-2014																
	woensdag	3-9-2014																
	donderdag	4-9-2014																
	vrijdag	5-9-2014									DL2(3x20min) + DL3(1x10min)	70 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	6-9-2014									Engelse Werk-Kampen	2:45 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	7-9-2014																
Week 7	maandag	8-9-2014	15 x 300m (200m dribbelrust)	6 km	500m	2:30	2:20	2:15	2:10	2:05								
	dinsdag	9-9-2014																
	woensdag	10-9-2014																
	donderdag	11-9-2014																
	vrijdag	12-9-2014									DL2 (2x30min)	60 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	13-9-2014									Engelse Werk Hattem-Wezep	2:15 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	14-9-2014																
Week 8	maandag	15-9-2014	Facultatief LSD Vaartspel	30 min 10 km	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00								
	dinsdag	16-9-2014																
	woensdag	17-9-2014																
	donderdag	18-9-2014																
	vrijdag	19-9-2014									DL1 (4x20min)	80 min	DL1	6:15	5:45	5:30	5:10	4:55
	zaterdag	20-9-2014									Dalfsen Station	3:00 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	21-9-2014																
Week 9	maandag	22-9-2014	Facultatief LSD 8 x 1000m (500m dribbelrust)	40 min 8 km	LSD 1000m	6:20 5:00	6:00 4:40	5:40 4:30	5:15 4:15	5:00 4:05								
	dinsdag	23-9-2014																
	woensdag	24-9-2014																
	donderdag	25-9-2014																
	vrijdag	26-9-2014									DL2(2x 40min)	80 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	27-9-2014									Hattem Centrum Veesen	3:15 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	28-9-2014																
Week 10	maandag	29-9-2014	Facultatief LSD 3 x (500m,1000m,1500m) (500m dribbelrust)	60 min 9 km	LSD 500m 1000m	6:20 2:30 5:00	6:00 2:20 4:40	5:40 2:15 4:30	5:15 2:10 4:15	5:00 2:05 4:05								
	dinsdag	30-9-2014																
	woensdag	1-10-2014																
	donderdag	2-10-2014																
	vrijdag	3-10-2014									DL2(2x 35min) +DL3(1x20)	90 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	4-10-2014									Carpool A28 (afrit 17)	3:30 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	5-10-2014																
Week 11	maandag	6-10-2014	Verrasingsloop	10 km 8 km	2000m	10:00	9:20	9:00	8:40	8:25								
	dinsdag	7-10-2014																
	woensdag	8-10-2014																
	donderdag	9-10-2014																
	vrijdag	10-10-2014									DL 2 (2x 30min)	60 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	11-10-2014									Baan	2:45 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	12-10-2014																
Week 12	maandag	13-10-2014	Facultatief LSD 4 x 2000m (500m dribbelrust)	65 min 8 km	LSD 2000m	6:20 10:00	6:00 9:20	5:40 9:00	5:15 8:40	5:00 8:25								
	dinsdag	14-10-2014																
	woensdag	15-10-2014																
	donderdag	16-10-2014																
	vrijdag	17-10-2014									DL2(2x 35min) +DL3(1x20)	90 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	18-10-2014									SVI De Siggels	3:45 uur	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	19-10-2014																
Week 13	maandag	20-10-2014	Facultatief LSD 3 x (1000m, 2000m) (500m dribbelrust)	80 min 9 km	LSD 1000m 2000m	6:20 5:00 10:00	6:00 4:40 9:20	5:40 4:30 9:00	5:15 4:15 8:40	5:00 4:05 8:25								
	dinsdag	21-10-2014																
	woensdag	22-10-2014																
	donderdag	23-10-2014																
	vrijdag	24-10-2014									DL 2 (2x 45min)	90 min	DL2	6:00	5:30	5:20	5:05	4:45
	zaterdag	25-10-2014									Voetbalvereniging WVF	90 min	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
	zondag	26-10-2014																
Week 14	maandag	27-10-2014	Facultatief LSD	30 min	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00								
	dinsdag	28-10-2014																
	woensdag	29-10-2014																
	donderdag	30-10-2014																
	vrijdag	31-10-2014									Rust	30 min	LSD					
	zaterdag	1-11-2014									Rust							
	zondag	2-11-2014									Marathon	42.195 km	LSD	6:20	6:00	5:40	5:15	5:00
Week 15	maandag	3-11-2014	Hersteltraining LSD	30 min	veel rekken													
	dinsdag	4-11-2014																
	woensdag	5-11-2014																
	donderdag	6-11-2014																
	vrijdag	7-11-2014																
	zaterdag	8-11-2014									LSD Baan	1 uur	alleen als je echt hersteld bent					
	zondag	9-11-2014																