

	Week	Training 1	Training 2	Training 3
wk 42 2013	Week 1	Duurloop I 80 min	Duurloop II 45 min continu	Extensieve Interval 8 x 3min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
wk 43	Week 2	Duurloop I 80 min met daarin 1 x 5 min duurloop II	Duurloop II 45 min continu	Extensieve Interval 10 x 3 min pauze: 2 min dr.
wk 44	Week 3	Duurloop I 85 min	Duurloop II 50 min continu	Extensieve Interval 6 x 5 min pauze: 3 min dr.
wk 45	Week 4	Duurloop I 60 min	Duurloop II 40 min continu	Extensieve Interval 7 x 5 min pauze: 3 min dr.
wk 46	Week 5	Duurloop I 90 min	Duurloop II 50 min continu	Extensieve Interval 8 x 3 min pauze: 1 min dr.
wk 47	Week 6	Duurloop I 90 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Duurloop II 60 min continu	Extensieve Interval 10 x 3 min pauze: 1 min dr.
wk 48	Week 7	Duurloop I 95 min	Duurloop II 60 min continu	Extensieve Interval 8 x 5 min pauze: 3 min dr.
wk 49	Week 8	Duurloop I 65 min	Duurloop II 40 min continu	Extensieve Interval 3 x 10 min pauze: 5 min dr.
wk 50	Week 9	Duurloop I 95 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Duurloop II 70 min continu	Duurloop III 2 x 20 min pauze: 10 min duurloop I
wk 51	Week 10	Duurloop I 100 min met daarin 1 x 15 min duurloop II	Duurloop II 70 min continu	Extensieve Interval 4 x 10 min pauze: 5 min dr.
wk 52	Week 11	Duurloop I 110 min	Duurloop II 60 min continu	Extensieve Interval 12 x 3 min pauze: 1 min dr.
wk 1 2014	Week 12	Duurloop I 45 min	Duurloop II 40 min	Extensieve Interval 4 x 8 min pauze: 3 min dr.
wk 2	Week 13	Duurloop I 100 min met daarin 4 x 5 min duurloop II	Duurloop II 70 min continu	Duurloop III 2 x 25 min pauze: 10 min duurloop I
wk 3	Week 14	Duurloop I 110 min met daarin 1 x 20 min duurloop II	Duurloop II 60 min continu	Extensieve Interval 14 x 3 min pauze: 1 min dr.
wk 4	Week 15	Duurloop I 120 min	Duurloop II 50 min	Duurloop III 2 x 30 min pauze: 10 min duurloop
wk 5	Week 16	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 min streeftempo 21 km	RUST!!!	<b>Midwinter marathon 27,5 kilometer</b>