

Oktober	GROEP	Dinsdag		Woensdag						Donderdag			
		A		A		B		C		D		A	
19-10-2020	INTERVAL	1 x 3 km (P5) 4 x 1.5 km (P3)	13 km	1 x 3 km (P5) 4 x 1.5 km (P3)	13 km	1 x 3 km (P5) 4 x 1.5 km (P3)	12 km	3 x 1.5 km (P4)	9 km	Duurloop met lichte versnellingen	7 km	1 x 3 km (P5) 4 x 1.5 km (P3) of Tempoloop	
T/M	TEMPOLOOP	10 km	80/90%	10 km	80/90%	8 km	80/90%	4.5 km	80/90%			10 km	
25-10-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km tot 20 km		15 km tot 20 km		10 km tot 15 km		8 km tot 10 km		5 km tot 8 km		15 km tot 20 km	
26-10-2020	INTERVAL	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	8 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	8 km	Duurloop met lichte versnellingen	7 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km
T/M	Rustige LOOP	10 km		10 km		7 km		5 km				10 km	
1-11-2020	Testloop	5 km Wedstrijd met 3 km inlopen en 3 km uitlopen		5 km Wedstrijd met 3 km inlopen en 3 km uitlopen		5 km Wedstrijd met 3 km inlopen en 3 km uitlopen		5 km Wedstrijd met 2 km inlopen en 2 km uitlopen		5 km tot 8 km		5 km Wedstrijd met 3 km inlopen en 3 km uitlopen	
Oktober	GROEP	Dinsdag		Woensdag						Donderdag			
		A		A		B		C		D		A	
2-11-2020	INTERVAL	2 x 3 km (P5) 2 x 1.5 km (P3)	10 km	2 x 3 km (P5) 2 x 1.5 km (P3)	10 km	2 x 3 km (P5) 2 x 1.5 km (P3)	8 km	4 x 1200 (P3)	8 km	Duurloop met lichte versnellingen	7 km	2 x 3 km (P5) 2 x 1.5 km (P3) of Tempoloop	10 km
T/M***	DL2	12 km		12 km		10 km		5 km				12 km	80/90%
8-11-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km tot 20 km		15 km tot 20 km		10 km tot 15 km		8 km t/m 10 km		5 km tot 8 km		15 km t/m 25 km	
9-11-2020	INTERVAL	20/24 x 200 M (P200)	12 km	20/24 x 200 M (P200)	13 km	20 x 200 M (P200)	10 km	4 x 1000 (P3)		Duurloop met lichte versnellingen	7 km	20/24 x 200 M (P200) of Tempoloop	12 km
T/M***	TEMPOLOOP	10 km		10 km		7 km		7 km				10 km	
15-11-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km t/m 20 km		15 km t/m 25 km		10 km / 15 km		8 km t/m 10 km		5 km tot 8 km		15 km t/m 20 km	
16-11-2020	INTERVAL	3 x 3 km	12 km	3 x 3 km	12 km	2 x 3 km / 1 x 1 km	10 km	6 x 800 (P3)		Duurloop met lichte versnellingen	7 km	3 x 3 km	12 km
T/M***	DL 2	10 km		10 km		7 km		7 km				10 km	
22-11-2020	Testloop	10 km		10 km		10 km		5 km		5 km tot 8 km		10 km	
23-11-2020	INTERVAL	3 x 3 km	12 km	3 x 3 km	12 km	2 x 3 km / 1 x 1 km	10 km	6 x 800 (P3)		Duurloop met lichte versnellingen	7 km	3 x 3 km of Tempoloop	12 km
T/M***	TEMPOLOOP	10 km		10 km		7 km		7 km				10 km	
29-11-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km t/m 20 km		15 km t/m 25 km		10 km / 15 km		8 km t/m 10 km		5 km tot 8 km		15 km t/m 20 km	
30-11-2020	INTERVAL	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	8 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	8 km	Duurloop met lichte versnellingen	7 km	Duurloop met korte lichte versnellingen	10 km
T/M***	DL 1	8 km		8 km		8 km		4 km				10 km	
6-12-2020	Wedstrijd	Loopgroep Berkel Run 10 km		Loopgroep Berkel Run 10 km		Loopgroep Berkel Run 10 km		Loopgroep Berkel Run 5 km		Loopgroep Berkel Run 5 km		Loopgroep Berkel Run 10 km	
<p style="text-align: center;"><b>Bovenstaand schema heeft tot doel om een snelle 5 of 10 km te lopen in de week van Maandag 30 November t/m Zondag 6 december op een vooraf bepaald parcours, onder de deelnemers worden een paar leuke prijsjes verloot..Meer info volgt in de week van 23-11</b></p> <p style="text-align: center;">Schema's zijn leidraad. De trainer bepaald</p> <p style="text-align: center;">Op Donderdag kan het programma afwijkend zijn van de dinsdag, dit afhankelijk van de aanwezige lopers</p> <p style="text-align: center;"><u>WEEKENDTIP</u> Bepaal vooraf een parcours voor de geadviseerde afstand. Meer info; <a href="#">klik hier</a></p> <p style="text-align: center;">TEMPOLOOP = 80 tot 90% van je snelste tijd (A/B-10 km tijd, C-5 km tijd)</p> <p style="text-align: center;">DL 1 = c.a. 75% / DL 2 = c.a. 85% / DL 3 is c.a. 95% van je maximale hartslag. Meer info; <a href="#">klik hier</a></p> <p style="text-align: center;">WEEKEND* DL2- Met om de 3 km 500m/1000m Tempo, daarna weer DL2</p> <p style="text-align: center;">DL1 = Duurloop tempo 1 (heel rustig)</p>													