

Atleet:	xxx
Geboortedatum	xxx
gsm	xxx
email	xxx
Doel(en):	Gent 29/3/2020
Nota	gebaseerd op Marathonrevolutie (VDPoel/DeJong)

IN TE VULLEN DOOR COACH

WEEK	1	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	16/dec/19		
Di	17/dec/19	11	di of do : 11K duurloop of 1K jog+10 voluit
Wo	18/dec/19		
Do	19/dec/19	11	di of do : 11K duurloop of 1K jog+10 voluit
Vr	20/dec/19		
Za	21/dec/19	5	rustig ('vogels kijken')
Zo	22/dec/19	10	duurloop marathon tempo
		37	

WEEK	2	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	23/dec/19		
Di	24/dec/19	9	duurloop marathon tempo
Wo	25/dec/19		
Do	26/dec/19	12	interval (5K intensief)
Vr	27/dec/19		
Za	28/dec/19	5	rustig ('vogels kijken')
Zo	29/dec/19	10	duurloop marathon tempo
		36	

WEEK	3	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	30/dec/19		
Di	31/dec/19	10	duurloop marathon tempo
Wo	01/jan/20		
Do	02/jan/20	12	interval (5K intensief)
Vr	03/jan/20		
Za	04/jan/20	6	rustig ('vogels kijken')
Zo	05/jan/20	10	duurloop marathon tempo
		38	

WEEK	4	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	06/jan/20		
Di	07/jan/20	10	snelle duurloop
Wo	08/jan/20		
Do	09/jan/20	12	interval (5K intensief)
Vr	10/jan/20		
Za	11/jan/20	5	rustig ('vogels kijken')
Zo	12/jan/20	11	duurloop marathon tempo
		38	

WEEK	5	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	13/jan/20		
Di	14/jan/20	10	duurloop marathon tempo
Wo	15/jan/20		
Do	16/jan/20	12	interval (5K intensief)
Vr	17/jan/20		
Za	18/jan/20	5	rustig ('vogels kijken')

Zo	19/jan/20	12	duurloop marathon tempo
		39	

WEEK		6	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	20/jan/20			
Di	21/jan/20	11	duurloop marathon tempo	
Wo	22/jan/20			
Do	23/jan/20	12	interval (6K intensief)	
Vr	24/jan/20			
Za	25/jan/20	5	rustig ('vogels kijken')	
Zo	26/jan/20	12	duurloop marathon tempo	
		40		

WEEK		7	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	27/jan/20			
Di	28/jan/20	10	snelle duurloop	
Wo	29/jan/20			
Do	30/jan/20	12	interval (6K intensief)	
Vr	31/jan/20			
Za	01/feb/20	6	rustig ('vogels kijken')	
Zo	02/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
		40		

WEEK		8	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	03/feb/20			
Di	04/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
Wo	05/feb/20			
Do	06/feb/20	12	interval (7K intensief)	
Vr	07/feb/20			
Za	08/feb/20	6	rustig ('vogels kijken')	
Zo	09/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
		42		

WEEK		9	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	10/feb/20			
Di	11/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
Wo	12/feb/20			
Do	13/feb/20	12	interval (7K intensief)	
Vr	14/feb/20			
Za	15/feb/20	6	rustig ('vogels kijken')	
Zo	16/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
		42		

WEEK		10	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	17/feb/20			
Di	18/feb/20	10	snelle duurloop	
Wo	19/feb/20			
Do	20/feb/20	12	interval (6K intensief)	
Vr	21/feb/20			
Za	22/feb/20	6	rustig ('vogels kijken')	
Zo	23/feb/20	13	duurloop marathon tempo	
		41		

WEEK		11	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	24/feb/20			
Di	25/feb/20	12	duurloop marathon tempo	
Wo	26/feb/20			
Do	27/feb/20	12	interval (8K intensief)	

Vr	28/feb/20		
Za	29/feb/20	7	rustig ('vogels kijken')
Zo	01/mrt/20	14	duurloop marathon tempo
		45	

WEEK	12	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	02/mrt/20		
Di	03/mrt/20	12	duurloop marathon tempo
Wo	04/mrt/20		
Do	05/mrt/20	12	interval (8K intensief)
Vr	06/mrt/20		
Za	07/mrt/20	7	rustig ('vogels kijken')
Zo	08/mrt/20	14	duurloop marathon tempo
		45	

WEEK	13	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	09/mrt/20		
Di	10/mrt/20	14	duurloop marathon tempo
Wo	11/mrt/20		
Do	12/mrt/20	12	interval (8K intensief)
Vr	13/mrt/20		
Za	14/mrt/20	7	rustig ('vogels kijken')
Zo	15/mrt/20	14	duurloop marathon tempo
		47	

WEEK	14	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	16/mrt/20		
Di	17/mrt/20	10	rustig ('vogels kijken')
Wo	18/mrt/20		
Do	19/mrt/20	12	interval (8K intensief)
Vr	20/mrt/20		
Za	21/mrt/20	8	duurloop marathon tempo
Zo	22/mrt/20	14	duurloop marathon tempo
		44	

WEEK	15	TRAININGSINHOUD (GEPLAND)	
Ma	23/mrt/20		
Di	24/mrt/20	12	duurloop marathon tempo
Wo	25/mrt/20		
Do	26/mrt/20	7	marathontempo
Vr	27/mrt/20		
Za	28/mrt/20	3	marathontempo
Zo	29/mrt/20	42	marathon
		64	

totaal km 596 (excl marathon)
gem km/week 40