

Naam	Dennis Licht	Legenda	WU = Warming-Up CD = Cooling-Down ' = minuut " = seconden p = pauze sp= seriepauze HDL = Herstelduurloop DL =
Categorie	n.v.t.		Duurloop VDL = Vlotte Duurloop TDL = Tempo Duurloop AT = Aerobic Treshold ANT = Anaerobic Treshold WT =
Doel	Marathon Parijs		Wedstrijdtempo Z1 = Zone 1 (easy) Z2 = Zone 2 (vlot) Z3= Zone 3 (vlot) Z4 = Zone 4 (snel) Z5 = Zone 5 (snel) T8 = tempo 800 T 15 = Tempo 1500m T3 = Tempo 3000m T5 = Tempo 5km T10= Tempo 10km LS = loopscholing

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	4-2-2019	5-2-2019	6-2-2019	7-2-2019	8-2-2019	9-2-2019	10-2-2019	Herstelweek
						20'WU + versnellingen + 8 x 1000m T17/18kmh p90" wandel/jogg + 20'CD	DL 80' Z1, licht progressief	
Avond	DL 50'Z1	rust	DL 50'Z1	DL 50'Z1	rust			
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	11-2-2019	12-2-2019	13-2-2019	14-2-2019	15-2-2019	16-2-2019	17-2-2019	Gemiddelde week
						20'WU + versnellingen + 5 x 6' T18kmh p2'jogg + 20'CD	DL 90' Z1 (22km)	
Avond	DL 45' Z1	20'WU + 4 versnellingen + 20'TDL (16>18kmh) + 15'CD	DL 50'Z1	DL 65' Z1, licht progressief	rust			
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	18-2-2019	19-2-2019	20-2-2019	21-2-2019	22-2-2019	23-2-2019	24-2-2019	Rustige week
							DL 100' Z1 (24km)	
Avond	DL 35" Z1 + 5 x 100m sprint p1' + 15'CD	20'WU + 4 versnellingen + 25'TDL (17>18kmh) + 15'CD	DL 50'Z1	20'WU + DS + LS + versnellingen + 10 x 400m 20kmh p1' wandel + 15'CD	rust	20'WU + versnellingen + 2 x 5km (18kmh+) p3' jogg/wandel + 15'CD		
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	25-2-2019	26-2-2019	27-2-2019	28-2-2019	1-3-2019	2-3-2019	3-3-2019	Gemiddeld zware week
						Neus- en keelverkoudheid	DL 112' Z1 (30km)	
Avond	DL 30' Z1 + 10 x 150m hills (rtime) p' terugjoggen heuvelop + 15'CD	20'WU + 4 versnellingen + 38'TDL (11km) (17>18kmh) + 15'CD	rust	DL 75' Z1	rust			

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	4-3-2019	5-3-2019	6-3-2019	7-3-2019	8-3-2019	9-3-2019	10-3-2019	Herstelweek
Avond						Progressieve duurloop van 12kmh>19kmh (22km)	DL 95' Z1 (24,5km)	
	DL 30'Z1 + 15 x 150m hills (ritme) p'terugjoggen + 15'CD	20'WU + 4 versnellingen + 30'TDL (17>18kmh) + 15'CD	DL 50'Z1	20'WU + DS + LS + versnellingen + 20 x 200m Z1 a 22kmh p35" wandel + 15'CD	rust			
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	11-3-2019	12-3-2019	13-3-2019	14-3-2019	15-3-2019	16-3-2019	17-3-2019	Gemiddelde week
Avond	HDL 45'easy	20'WU + 4 versnellingen + 45'TDL (17>18kmh) + 15'CD	DL 50'Z1	20'WU + versnellingen + 12 x 1000m T17/18/19kmh p90"/p1' wandel/jogg + 10'CD	rust	Personal Training Emma en Lotte	DL 60' easy (Z0/1)	
							DL 100' Z0/1 (28km)	Stevensloop verslaan voor Omroep GLD
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	18-3-2019	19-3-2019	20-3-2019	21-3-2019	22-3-2019	23-3-2019	24-3-2019	Rustige week
Avond	HDL 45'easy	20'WU + 4 versnellingen + 30 a 45'TDL (17>18kmh) + 15'CD	Rust	20'WU + DS + LS + versnellingen + 15 x 300m 21kmh p1' wandel + 15'CD	Rust	Dag van de Atletiek	DL 80' a 90' Z1/2 easy (21km)	
							DL 135' Z0/1 (max. 34km)	
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	25-3-2019	26-3-2019	27-3-2019	28-3-2019	29-3-2019	30-3-2019	31-3-2019	Gemiddeld zware week
Avond	DL 45' easy	20'WU + DS + LS + versnellingen + 12 x 400m 21kmh p1' wandel + 15'CD	DL 50'Z1	15' WU + DS + LS + 5 versnellingen + 10 x 400m (75">65") p90" + p4' + 5km TDL (15:45) + 10'CD	Rust	Hardloopclinic op Papendal winnaars C/D Junioren Lotto Crosscircuit	DL 25km easy (Z1)	
							20'WU + DS + LS + versnellingen + 3 x 5km T1/2 mar. p4' + 15'CD	HDL 6km easy (Z0)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ochtend	1-4-2019	2-4-2019	3-4-2019	4-4-2019	5-4-2019	6-4-2019	7-4-2019	Herstelweek
Avond	DL 45' easy	rust	70' progressieve duurloop (13,5kmh>19,5kmh) + 15'CD	20'WU + DS + LS + versnellingen + 12 x 300m 49" sec p1' wandel + 15'CD	rust	20'WU + 7 x 1000m T19/20/21kmh p90" + 20'CD OF 10km wedstrijd (strain opgelopen)	DL 20' Z1 (last van kuit, training ingekort)	
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Gemiddelde week
Ochtend	8-4-2019	9-4-2019	10-4-2019	11-4-2019	12-4-2019	13-4-2019	14-4-2019	
Avond	Rust	Fysiotherapie (behandeling strain in rechterkuit) DL 75' Z0/1	rust	DL 45' Z0/1 (kuit voelt al een stuk beter)	rust en reisdag	fotoshoot ASICS 5km loslopen	Marathon van Parijs	
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Rustige week
Ochtend								
Avond								
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Gemiddeld zware week
Ochtend								
Avond								