



2021

| Weeknr | Datum | Periode | Kerntraining |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------|--|
| 33 | dinsdag donderdag weekend | 7 aug 7 aug | VP1 Hoevense Polderloop Herstelloop 45' - langzame duurloop (6' km) 50' duurloop, eigen tempo |
| 34 | dinsdag donderdag weekend | 14 aug 14 aug | VP1 fartlek training 3x 15' DL2, elke laatste 2' versnellen 55' duurloop, eigen tempo |
| 35 | dinsdag donderdag weekend | 21 aug 2 sep | VP2 2 series 500m-1000m-1500m, DL3, P=100 DRB, na serie 200m WL 3x 15' DL2, P=2' 60' duurloop, eigen tempo |
| 36 | dinsdag donderdag weekend | 7 sep 9 sep | VP2 6x 800m DL2, P=200m 2x 25' DL2, P=1' 40' duurloop, eigen tempo |
| 37 | dinsdag donderdag weekend | 14 sep 16 sep | VP2 zwaan kleef aan 3x 10' 45' DL2 |
| Clubkampioenschappen | | | |
| 38 | dinsdag donderdag weekend | 21 sep 23 sep | VP2 6 series van 5' DL2, 1' WL 1x 15' DL2, 1x 5' DL3, 1x 15' DL2, P=1'WL 60' duurloop, eigen tempo |
| 39 | dinsdag donderdag weekend | 28 sep 30 sep | VP2 5x 1200m, DL2, p=100 WL duurloop 3 x 20', P=2' 70' duurloop, eigen tempo |
| 40 | dinsdag donderdag weekend | 5 okt 7 okt | WP 8 series van 200m DL3 - 400m DL2 – 200m DL3, 100m DRB 2x 30' DL2, P=2' 80' duurloop, eigen tempo |
| 41 | dinsdag donderdag weekend | 12 okt 14 okt | WP Fartlek (tempovariaties) duur 40' 2x 15' DL2, elke laatste 3' versnellen (DL3), P=1'WL 90' duurloop, eigen tempo |
| 42 | dinsdag donderdag weekend | 19 okt 21 okt | WP Piramideloopt 3 x(1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') 20x 200m, om en om DL1 en DL3 rustige duurloop (<40') ter voorbereiding herfstmarathon |
| 43 | dinsdag donderdag weekend | 26 okt 28 okt | WP 4x 1200m, DL2, p=100 WL 1x 15' DL2, 1x 5' DL3, 1x 15' DL2, P=1'WL |
| Herfstmarathon Etten-Leur | | | |
| 44 | dinsdag donderdag weekend | 2 nov 4 nov | OP Hersteltraining 45' - langzame duurloop (6' km) 40' duurloop, eigen tempo |
| Zondag Boscross | | | |
| 45 | dinsdag donderdag weekend | 9 nov 11 nov | OP Interval 6 x 1 km, 100 m DL1 daarna 100 WL 1x 20' DL2, laatste 5' versnellen, 2'WL, 1x 20' DL2 45' duurloop, eigen tempo |
| 46 | dinsdag donderdag weekend | 16 nov 18 nov | OP rustige training duurloop 4 maal 2 km, 2' WL 2x 15' DL2, P=1' |
| Zondag Boscross/trail | | | |
| 7 Heuvelenloop | | | |
| 47 | dinsdag donderdag weekend | 23 nov 25 nov | OP 1.000m - 1.500m - 1500m – 1.000m, P= 100m DRB of 100 WL 6 x 1 km met variabele versnellingen 50' duurloop, eigen tempo |
| 48 | dinsdag donderdag weekend | 30 nov 2 dec | OP Interval 12 x 400m, 1' WL (na 6x 2'WL) interval 8 x 600m DL2, p=100m DRB 60' duurloop, eigen tempo |

| | | | | |
|----|-----------|--------|----|---|
| 49 | dinsdag | 7 dec | OP | 8 series van 200m - 400m – 200m, 100' WL |
| | donderdag | 9 dec | | duurloop 2 x 25', P=3' |
| | weekend | | | Zondag Boscross |
| 50 | dinsdag | 14 dec | OP | 3 x 800m en 6 x 400m DL2, 100 m DL1 |
| | donderdag | 16 dec | | 1x 15' DL2, 1x 5' DL3, 1x 15' DL2, P=1'WL |
| | weekend | | | 45' duurloop, eigen tempo |
| 51 | dinsdag | 21 dec | OP | 3x 10' DL2, elke laatste 2' versnellen |
| | donderdag | 23 dec | | 2x 15' DL2, P=1' |
| | weekend | | | Kerst |
| 52 | dinsdag | 28 dec | OP | 6 series van 5' DL2, 1' WL |
| | donderdag | 30 dec | | 3x 10' DL2, P=1' |
| | weekend | 2 jan | | Nieuwjaarsboscross |

DL1 = 80-85%
DL2 = 85-90%
DL3 = 90-95%
HL = Hardlopen
DRB = Dribbelen
WL = Wandelen
P = Pauze
' = minuten, " = seconden
VP = Voorbereidende periode voor een wedstrijd
WP = wedstrijdperiode

Wat is een Fartlek training:

In het Zweeds, betekent het woord Fartlek 'spelen met snelheid' en, in de basis is dat precies wat een Fartlek training inhoudt – het spelen met je snelheid. Tijdens een Fartlek training is het de bedoeling dat je, je loopsnelheid op verschillende afstanden voor bepaalde tijd verhoogt. Fartlek training word vaak omschreven als ongestructureerd, train je niet voor een specifieke route of tijd.