




Aantal dagen	dag	datum	training	Trainer	Route (Hyperlink naar internet routes van Hein Dekker)	Route link in werkblad	Afstand	Avg km/u	Kcal
100	vrijdag	1-jan	vandaag geen training						
99	zaterdag	2-jan	1h00 hardlopen in Z2						
98	zondag	3-jan	1h30 hardlopen in Z1	Ron			21,6		
97	maandag	4-jan	vandaag geen training						
96	dinsdag	5-jan	1h00 in Z1-2 waarin 6x4 in Z3 p=2min						
95	woensdag	6-jan	vandaag geen training						
94	donderdag	7-jan	40 min in Z1-2 + 10 min in TM + 10 min in Z1-2						
93	vrijdag	8-jan	vandaag geen training						
92	zaterdag	9-jan	1h00 in Z2 erna 3 rustige versnellingen						
91	zondag	10-jan	2h00 in Z1	Bernard	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=184582,184585,185593	Routes!A1	21,6		
90	maandag	11-jan	vandaag geen training						
89	dinsdag	12-jan	1h00 hardlopen in Z2						
88	woensdag	13-jan	vandaag geen training						
87	donderdag	14-jan	30 min in Z1-2 + 20 min in Z2 + 10 min in Z3						
86	vrijdag	15-jan	vandaag geen training						
85	zaterdag	16-jan	1h00 in Z1-2 erna 5 rustige versnellingen						
84	zondag	17-jan	2h00 in Z1	Ruud B	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=184761,185596	Routes!A37	22,15	10	1853
83	maandag	18-jan	vandaag geen training						
82	dinsdag	19-jan	1h00 in Z1-2 waarin 7x3 min in Z3 p=2 min						
81	woensdag	20-jan	45 min in Z1						
80	donderdag	21-jan	1h15 in Z1-2, erna 3 versnellingen						
79	vrijdag	22-jan	vandaag geen training						
78	zaterdag	23-jan	1h00 in Z1-2						
77	zondag	24-jan	2h30 in Z1	Ron	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=185619,184934	Routes!A73	25		
76	maandag	25-jan	vandaag geen training						
75	dinsdag	26-jan	1h00 in Z1-2 waarin 6x4 in Z3 p=2min						
74	woensdag	27-jan	vandaag geen training						
73	donderdag	28-jan	1h15 in Z1-2, erna 3 versnellingen						
72	vrijdag	29-jan	vandaag geen training						
71	zaterdag	30-jan	1h00 hardlopen in Z1-2						
70	zondag	31-jan	2h00 in Z1	Ruud B	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=184582,184585,184758	Routes!A12	20		
69	maandag	1-feb	vandaag geen training						
68	dinsdag	2-feb	1h00 in Z1-2 waarin 5x5 in Z3 p=2min						
67	woensdag	3-feb	40 min in Z1						
66	donderdag	4-feb	1h00 in Z1-2, erna 3 versnellingen						

65	vrijdag	5-feb	vandaag geen training					
64	zaterdag	6-feb	1h00 hardlopen waarin 8x30 sec in Zg+ p=2,30					
63	zondag	7-feb	2h30 in Z1	Ron	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=185608,185621	Routes!A24 0	27	
62	maandag	8-feb	vandaag geen training					
61	dinsdag	9-feb	1h00 in Z1-2 erna 3 rustige versnellingen					
60	woensdag	10-feb	vandaag geen training					
59	donderdag	11-feb	45 min in Z1-2 waarin na elke 8 minuten steeds 1 min wat sneller					
58	vrijdag	12-feb	vandaag geen training					
57	zaterdag	13-feb	45 min in Z1, erna 5 rustige versnellingen					
56	zondag	14-feb	wedstrijd 10 engelse mijlen of 15 km	Ron	rondje den Dolder		16	
55	maandag	15-feb	vandaag geen training					
54	dinsdag	16-feb	1h00 in Z1-2					
53	woensdag	17-feb	vandaag geen training					
52	donderdag	18-feb	1h15 in Z1-2, na elke 14 min steeds even 1 min aanzetten					
51	vrijdag	19-feb	vandaag geen training					
50	zaterdag	20-feb	1h00 in Z1 waarin 8x30 sec in Zg+ p=2,30					
49	zondag	21-feb	3h00 in Z1	Ron	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=185608,184758	Routes!A31 1	28	
48	maandag	22-feb	vandaag geen training					
47	dinsdag	23-feb	1h00 in Z1-2 waarin 8x4 in Z3-4 p=2 min					
46	woensdag	24-feb	1h00 in Z1					
45	donderdag	25-feb	30 min in Z1-2 + 20 min in TM + 10 min in Z1-2					
44	vrijdag	26-feb	vandaag geen training					
43	zaterdag	27-feb	1h00 in Z1 waarin 8x30sec in Zg+ p=2,30					
42	zondag	28-feb	2h00 in Z1	Ruud B	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=184761,185596	Routes!A37	22,15	
41	maandag	1-mrt	vandaag geen training					
40	dinsdag	2-mrt	1h00 in Z1-2 waarin 7x5 min in Z3-4 p=2min					
39	woensdag	3-mrt	1h00 in Z1					
38	donderdag	4-mrt	25 min in Z1-2 + 25 min in TM + 10 min in Z1-2					
37	vrijdag	5-mrt	vandaag geen training					
36	zaterdag	6-mrt	1h00 in Z1 waarin 8x30sec in Zg+ p=2,30					
35	zondag	7-mrt-2	3h00 in Z1	Ron	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=185596,185621,185256	Routes!A41 6	35	
34	maandag	8-mrt	vandaag geen training					
33	dinsdag	9-mrt	1h00 in Z1-2 waarin 10x1,30 min in Zg+ p=2,30					
32	woensdag	10-mrt	vandaag geen training					
31	donderdag	11-mrt	1h00 in Z1 waarin 12x30sec in Zg+ p=2,30					
30	vrijdag	12-mrt	vandaag geen training					
29	zaterdag	13-mrt	45 min in Z1, erna 5 rustige versnellingen					
28	zondag	14-mrt	halver marathon	Gerrit	http://www.fortiscpcloop.nl/		21,1	
27	maandag	15-mrt	vandaag geen training					

26	dinsdag	16-mrt	1h00 in Z1-2 waarin 8x4 min in Zg+ p=1 min en 3 min afwisselend						
25	woensdag	17-mrt	1h00 in Z1, erna 5 versnellingen						
24	donderdag	18-mrt	2 x (30 min in Z1-2 + 10 min in TM)						
23	vrijdag	19-mrt	vandaag geen training						
22	zaterdag	20-mrt	1h00 in Z1 waarin 8x30sec in Zg+ p=2,30						
							Routes!A51		
21	zondag	21-mrt	3h00 in Z1	Ruud B	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=184923,184948,184758	6	30		
20	maandag	22-mrt	vandaag geen training						
19	dinsdag	23-mrt	50 min in Z1 waarin 7x3 min in Z3-4						
18	woensdag	24-mrt	45 min in Z1, erna 5 rustige versnellingen						
17	donderdag	25-mrt	1h30 hardlopen in Z1						
16	vrijdag	26-mrt	vandaag geen training						
15	zaterdag	27-mrt	30 min in Z1						
14	zondag	28-mrt	2 x (30 min in Z1-2 + 15 min in TM)	Ron	rondje vliegveld		16		
13	maandag	29-mrt	vandaag geen training						
12	dinsdag	30-mrt	40 min in Z1 waarin 6x2 min in Z3-4 p=2 min						
11	woensdag	31-mrt	30 min in Z1						
10	donderdag	1-apr	3x5 km in TM, ertussen 10 min in Z1						
9	vrijdag	2-apr	vandaag geen training						
8	zaterdag	3-apr	30 min in Z1, erna 3 versnellingen						
7	zondag	4-apr	10 km wedstrijd	Gerrit	rondje de Treek		16		
6	maandag	5-apr	vandaag geen training		http://www.athletic.nl/2010/nl/				
5	dinsdag	6-apr	45 min in Z1 met na elke 7 min steeds even 2 min in TM						
4	woensdag	7-apr	vandaag geen training						
3	donderdag	8-apr	30 min in Z1 met na elke 5 min steeds even 1 min in TM						
2	vrijdag	9-apr	vandaag geen training						
1	zaterdag	10-apr	20 min in Z1, erna 3 rustige versnellingen						
0	zondag	11-apr	Marathon	15	http://www.fortismarathonrotterdam.nl				
Totale kilometers training op zondag							321,6		

In het trainingsschema onderscheiden we vier verschillende soorten training:

1. De lange duurloop, Zone 1 genoemd
2. De gewone duurloop, Zone 2 genoemd.
3. Lange tempolopen, Zone 3 genoemd.
4. Korte tempolopen, Zone 4 genoemd.

Bij zone 1 blijft de ademhaling haast de gehele training rustig.

Bij zone 2 kan er nog wel gepraat worden maar de ademhaling is duidelijk sneller.

Bij zone 3 wordt er duidelijk hard gelopen, de ademhaling is intens en er kan nauwelijks meer gepraat worden

Bij zone 4 wordt kan er niet meer gepraat worden