

		ervaren op de marathon - 35+ in training hele jaar door mogelijk	minder ervaren op de marathon - 35+ en lange snelle blokken zijn een beperkende factor	ervaren op de 1/2 marathon - 25+ in training hele jaar door mogelijk	minder ervaren op de 1/2 marathon - 25+ en lange snelle blokken zijn een beperkende factor
	dag				
	26-dec	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het korte programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen
	28-12	Start voorbereiding voorjaar 2024 halve en hele marathon.  10 x (600 - 300) herstel na 600 is 100 dr herstel na 300 is 300 dr alle tempo's niet harder dan Z4	Start voorbereiding voorjaar 2024 halve en hele marathon.  8 x (600 - 300) herstel na 600 is 100 dr herstel na 300 is 300 dr alle tempo's niet harder dan Z4	Start voorbereiding voorjaar 2024 halve en hele marathon.  8-10 x (600 - 300) herstel na 600 is 100 dr herstel na 300 is 300 dr alle tempo's niet harder dan Z4	Start voorbereiding voorjaar 2024 halve en hele marathon.  6-8 x (600 - 300) herstel na 600 is 100 dr herstel na 300 is 300 dr alle tempo's niet harder dan Z4
	30-12	Zaterdag 30 december Kerstrail Berg en Dal	Zaterdag 30 december Kerstrail Berg en Dal	Zaterdag 30 december Kerstrail Berg en Dal	Zaterdag 30 december Kerstrail Berg en Dal
		zie voor de gpx bestanden van Fetze de whatsapp groep			
	31-12				
	<b>week 52</b>				
	2-jan	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het korte programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen
	4-1	ontspannen tempo's: 10 x 400 in Z4 met 200 dr daarna 5' pauze 5 x 800 in Z4 met 200 dr	ontspannen tempo's: 10 x 400 in Z4 met 200 dr daarna 5' pauze 5 x 400 in Z4 met 200 dr	ontspannen tempo's: 10 x 400 in Z4 met 200 dr daarna 5' pauze 5 x 800 in Z4 met 200 dr	ontspannen tempo's: 12 x 400 in Z4 met 200 dr

6-jan	Training Hut van mie pils of zelf loslopen op zachte ondergrond	rust of losfietsen op de tacx	Training Hut van mie pils of zelf loslopen op zachte ondergrond	rust of losfietsen op de tacx
7-1	Lange duurloop met Z2 24 km - 28 km  steeds 20' Z1 afwisselen met 10' Z2 totdat je aan 24 km bent	Lange duurloop met Z2 Maximaal 21 km  steeds 20' Z1 afwisselen met 10' Z2 totdat je aan 24 km bent	Lange duurloop met Z2 Maximaal 21 km  steeds 20' Z1 afwisselen met 10' Z2 totdat je aan 24 km bent	Lange duurloop met Z2 Maximaal 14 km  steeds 20' Z1 afwisselen met 10' Z2 totdat je aan 24 km bent
<b>week 1</b>				
9-jan	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen	Training bij Ton het korte programma, niet pushen	Training bij Ton het lange programma, niet pushen
11-1	Lange tempo's combi Z2 en Z4 6 x (aaneengesloten 1600 bestaande uit 600 Z4 - 400 Z2 - 600 Z4) seriepauze na elke 1600 is 400 dr	Lange tempo's combi Z2 en Z3 6 x (aaneengesloten 1600 bestaande uit 600 Z3 - 400 Z2 - 600 Z3) seriepauze na elke 1600 is 400 dr	Lange tempo's combi Z2 en Z4 5 x (aaneengesloten 1600 bestaande uit 600 Z4 - 400 Z2 - 600 Z4) seriepauze na elke 1600 is 400 dr	Lange tempo's combi Z2 en Z3 5 x (aaneengesloten 1600 bestaande uit 600 Z3 - 400 Z2 - 600 Z3) seriepauze na elke 1600 is 400 dr
13-jan	Training Hut van mie pils of zelf loslopen op zachte ondergrond	rust of losfietsen op de tacx	Training Hut van mie pils of zelf loslopen op zachte ondergrond	rust of losfietsen op de tacx
14-1	Duur en duurkracht landgoed de Gulbergen. Zo'n bikkeltraining die zwaar voelt tijdens maar bijdraagt aan bikkel-voldoening na afloop, inhoud van de training volgt ter plaatse.	Duur en duurkracht landgoed de Gulbergen. Zo'n bikkeltraining die zwaar voelt tijdens maar bijdraagt aan bikkel-voldoening na afloop, inhoud van de training volgt ter plaatse.	Duur en duurkracht landgoed de Gulbergen. Zo'n bikkeltraining die zwaar voelt tijdens maar bijdraagt aan bikkel-voldoening na afloop, inhoud van de training volgt ter plaatse.	Duur en duurkracht landgoed de Gulbergen. Zo'n bikkeltraining die zwaar voelt tijdens maar bijdraagt aan bikkel-voldoening na afloop, inhoud van de training volgt ter plaatse.
<b>week 2</b>				