

	donderdag	zondag
week 51 16-22 dec	goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 10 rondes in Z2/Z3 op de wielerbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) donderdag: 9 x 900 in Z3, dus een zone rustiger dan verzuringsgrens. Herstel 300 in Z1 duurlooptempo	2 uur in Z1
week 52 23-29 dec	goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 15 rondes in Z2/Z3 op de wielerbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) 7 x 1200 in Z3, met 200 dr.	Lange duurloop 2,5 uur langzaam
week 1 30 dec - 5 jan	goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 20 rondes in Z2/Z3 op de wielerbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) 8 x 600 (100 dr) - 600 (300 dr) - alle tempo's langzamer dan Z4	90 minuten: 3 x 20 minuten Z1 - 10 minuten Z3
week 2 6-12 jan	goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na 20 minuten inlopen, 25 rondes in Z2/Z3 op de wielerbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) donderdag ontspannen tempo's 10 x 300 in Z4 met 200 dr - daarna 5' pauze 5 x 1000 in Z4 met 200 dr	1 uur 45 minuten, steeds afwisselend 15 minuten Z1 - 15 minuten Z2
week 3 7-19 jan herstelweek	goed belastbaar: dinsdag programma Ton (kort) minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 10 rondes in Z2/Z3 op de wielerbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) donderdag lange tempo's combi Z2 en Z4 4 x (aaneengesloten 1600 bestaande uit 800 Z4 - 400 Z2 - 400 Z4) - seriepauze na elke 1600 is 400 dr	Herstelweek - samen loslopen op gevoel, maximaal 80'
week 4 20-26 jan	goed belastbaar: dinsdag programma Ton	Duur en duurkracht landgoed de Gulbergen, inhoud van de training

	<p>minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 15 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's combi Z2 en Z4 5 x 2000 aaneengesloten. 2000 = (1000 Z4 - 400 Z2 - 600 Z4) - seriepauze na elke 2000 = 400 dr</p>	<p>volgt ter plaatse.</p>
<p>week 5 27 jan - 2 feb</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 20 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's met Z3 blokken en heuvels Training op de ronde met de fietsbrug, 9 x 5 minuten in Z3/Z4 (er tussenin) met herstel van 2 minuten dr</p>	<p>Zondag duurloop van 28 km, steeds afwisselend 10 minuten Z1 - 5 minuten Z3</p>
<p>week 6 3-9 feb</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag 10 minuten inlopen, 25 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's met Z3. 6 x 2000 in Z3 met herstel van 400 dr. (zeker niet intensiever dan Z3 anders kost het te lang herstel).</p>	<p>Logo midwintertrail Geldrop, 16 of 24 km https://inschrijven.nl/form/2025020914359-nl</p>
<p>week 7 10-16 feb herstelweek</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton (kort) minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 10 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag combi korte tempo's Z5 met duur in Z3 5 x 400 in Z5 met herstel van 200 dr. - serieherstel 5 minuten 4 x 1000 in Z3 - na elke 1000 400 in Z1 - na de 4e 1000 een serieherstel van 5 minuten 5 x 400 in Z5 met 200 dr</p>	<p>Herstelweek - samen loslopen op gevoel, maximaal 80'</p>
<p>week 8 17-23 feb</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 15 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen)</p>	<p>Duurloop 30 km: 10 minuten inlopen, daarna steeds 15 minuten Z1 - 15 minuten in je gewenste marathontempo</p>

	<p>donderdag ontspannen tempo's 4 x 12 minuten in Z3 op ronde met fietsbrug, herstel na elke 12 minuten = 4' dr/Z1</p>	
<p>week 9 24 feb - 2 mrt</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 20 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's in Z4 11 x 1000 in Z4 met herstel van 200 wandel/dribbel</p>	<p>Zondag duurloop 34 km met steeds 20 minuten Z1 - 40 minuten Z2</p>
<p>week 10 3-9 mrt</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 25 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's combi Z2 en Z4 12 x 1000 - herstel na elke 1000 is 200 dr - 1000 = 600 Z4 + 400 Z2</p>	<p>Zondag duurloop 36 km, steeds afwisselend 15 minuten Z1 - 10 minuten in je gewenste marathontempo</p>
<p>week 11 10-16 mrt herstelweek t/m donderdag</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton (kort) minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 10 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag ontspannen tempo's in Z4 10 x 600 in Z4 met herstel 200 dr. - daarna 5 minuten pauze 8 x 200 techniekloop met herstel 200 dr, lichtjes en vlot met de voeten onder de heup de grond aantikken</p>	<p>14-16 maart; trainingsweekend</p>
<p>week 12 17-23 mrt</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 15 ronden in Z2/Z3 op de wielervebaan (elke 5 ronden van richting wisselen) donderdag lange tempo's combi Z2 en Z4 8 x 1500 - na elke 1500 herstel van 400 dribbelen - 1500 = 500 Z4 + 500 Z2 + 500 Z4</p>	<p>Lange duurloop met daarin 3 x 30 minuten op je gewenste marathontempo (Vooraf 20 minuten inlopen en na elk blok 20 minuten in Z1). Na het laatste blok doorlopen in Z1 tot je bij de 35 - 38 km bent (bij nivo 3 uur 15 of sneller, kom je uit rond de 38 km, bij nivo van boven de 3 uur 30 kom je uit op 35 km)</p>
<p>week 13 24-30 mrt</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton</p>	<p>2,5 uur rustig loslopen</p>

	<p>minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 20 rondes in Z2/Z3 op de wielervedbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) donderdag tempo's in Z3 3 series:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een serie = 2000 - 1000 - herstel is de hele training door 500 in Z1 	
<p>week 14 31 mrt - 6 apr</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 15 rondes in Z2/Z3 op de wielervedbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) tempo's in Z3 4 x 1500 in Z3 met herstel van 300 dr</p>	<p>Maximaal 15 km in Z1 met na afloop 5 steigerungen op techniek, niet hard maar technisch mooi en licht grondcontact.</p>
<p>week 15 7-13 apr</p>	<p>goed belastbaar: dinsdag programma Ton minder belastbaar: dinsdag na de w-up, 10 rondes in Z2/Z3 op de wielervedbaan (elke 5 rondes van richting wisselen) 8 x 500 in Z3 met herstel van 200 dr, in je gewenste marathontempo</p>	<p>Rotterdam marathon Halve marathon Helmond: https://inschrijven.nl/form/2025041316907-nl</p>
<p>week 16 - 20</p>	<p>periode van 5 weken met behoud van goede Z3 en Z4 en weinig opbouw van rest-vermoeidheid</p>	<p>periode van 5 weken met behoud van goede Z2 en Z3 en weinig opbouw van rest-vermoeidheid</p>