

	Schema	(voorbereidingsfase 2) omvang en wedstrijd/ tempohardheid				
za.2						
zo.3						
ma.4	weg	3x Welland ronde 2,4km 1x rustig, 2x tempo, (5km wedstrijdtempo) p= 600m.				afsl. baan 3/100m Souplesse
di.5						
wo.6	baan	loopscholing, versnellingen, 6x 300m , p=100m , 8x 200m p.=200m				coolingdown
do.7	kracht					
za.9		Rust (zie zondag 12) of 5x 200m sprint of 6x 80 m. sprint op souplesse.				
zo.10	wedstrijd	CPC	10km of Halve marathon (na afloop gezamenlijk napraten/drinken?)			
ma.11	baan	rustig uitlopen rondje en speelse loopvormen		Indian run		
di.12						
wo.13	weg	rustige duurloop plm 10km route uit Den Haag Rent (negative split) (locatie word nog doorgegeven)				afsl. baan 3/100m Souplesse
do.14	kracht					
za.16	meyendel of zelf					
zo.17		Rotterdam/ Barendrecht /oud Beijerland traingsloop ivm (road to) Rotterdam marathon				
ma.18	weg	6 x (6 min D2 85% - 3 min D3 -105%) - 6 min. D1 uitlopen				
di.19						
wo.20	baan	800m/1000/800m/1000/800m op 95%, p=400m (70%)				afsl. baan 3/100m Souplesse
do.21	kracht					
za.23	meyendel of zelf					
zo.24						
ma.25	baan	loopscholing, 12x 400m (105%),200m p. (75%);				
di.26						
wo.27	weg	9 x 5 min. 95% , p. 2min (80%)				afsl. baan 3/100m Souplesse
do.28	kracht					
za. 30	meyendel of zelf					
zo. 31	wedstrijd	Zandmotorrun 10km Den haag (evt. als trainingsloop)				