

Voorbeeld Periode planning (de preciese invulling is afhankelijk van jouw conditie)

Periode doelstelling: Verbeteren aeroboom vermogen Verbeteren wedstrijd snelheid marathon

week	datum	doelstelling				Test	Wedstrijden	Opmerkingen
		fietsen / cardio	lopen: week intensiteit	Duurloop	kracht			
1		omvang	omvang	DL Z1	krachtuithoudingsvermogen			
2		omvang	omvang	DL Z1	krachtuithoudingsvermogen			
3		omvang	omvang	DI Z1	krachtuithoudingsvermogen			
4		omvang	omvang	DI Z1 20 km	krachtuithoudingsvermogen		wedstrijd	
5		omvang	intensief	25 km WT Z1-2-3	Intensieve krachttraining			
6		omvang	uithoudingsvermogen	23 km DL Z1	krachtuithoudingsvermogen			
7		omvang	intensief	Midwinter Z2-3	coretraining		wedstrijd	
8		omvang	Herstel	19 km duurloop Z1	duurkrachtcircuit			
9		omvang	Intensief	27 km duurloop Z1	Intensieve krachttraining			
10		omvang	uithoudingsvermogen	19 km duurloop Z2	krachtuithoudingsvermogen			
11		omvang	intensief	30 km DL Z1 of 21,1 in Z3	Intensieve krachttraining	test	1/2 mar wedstrijd	
12		omvang	herstel	21,1 Z3 of 32km Z0	core training		of hier wedstrijd	
13		omvang	Anaerobe drempel/snelheid	19 km WT DL Z 1-2-3-4	duurkrachtcircuit			
14		omvang	Anaerobe drempel/snelheid	32 km Z1	Intensieve krachttraining			
15		omvang	Anaerobe drempel/snelheid	10 km wedstrijd Z4	duurkrachtcircuit		10km wedstrijd	
16		omvang	intensief	2 uur Z1 24' mar tempo 25' mar tempo 11' mar tempo 8' mar tempo R Z1	duurkrachtcircuit			
17		omvang	herstel	MARATHON	core training		MARATHON	