

Schema: 05/07/10 t/m 03/10/10.	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1 05/07 – 11/07	<i>Kermisloop Nieuwerkerken (HC)10km</i> <i>The Classic Tessenderlo 10km</i>	Bosloop 70min		Piste 4x 400m (D), 1000m (A) P 400m beiden			RD 75 min
Week 2 12/07 – 18/07		Bosloop 70min		Piste 4x 1500m (A) 300m terug dribb			RD 75 min <i>Haarderluip Borgharen 10km</i>
Week 3 19/07 – 25/07		Bosloop geel kort 75min		Piste 10x 600m (B) P 400m			LD 90 min*
Week 4 26/07 – 01/08		Bosloop 2x groen 1x rustig 1x snel		Piste 4x 2, 4, 600m (C) P 200 RP 400m		RD 30 min*	LD 100 min*
Week 5 02/08 – 08/08	<i>Kermisloop Herenstraat Waterschei 5 en 10km</i>	Bosloop 6x 1min Vaartspel 70min	RD 40 min*	Piste 5x 1000m (B) P 600m		RD 30 min*	LD 110 min* <i>Terrasjogging Bilzen 10km</i>
Week 6 09/08 – 15/08	<i>Kozen (HC) 12km</i>	Heuvels 8x 1min Licht hellend	RD 40 min*	Piste 15x 400m (C) P 200m		RD 40 min*	LD 120 min*
Week 7 16/08 – 22/08		Bosloop 70 min	RD 40 min*	Piste 5x 1200m (A) P 400 dribb		RD 45 min*	LD 140 min* <i>Champignonloop Valmeer Gotem (HC)5 en 10km</i>
Week 8 23/08 – 29/08		Bosloop 4x 2min Vaartspel 75 min	RD 40 min*	Piste 6x 600m (B) P 400m , 2x 1000m (B) P 600m		RD 50 min*	LD 150 min*
Week 9 30/08 – 05/09		Bosloop 2x groen 1x rustig 1x snel	RD 40 min*	Piste 8x 200m, 400m (D) P 100m RP 400m		RD 60 min* <i>Nacht van Maarland 5 en 10km</i> <i>Hazodirun Kiewit 5 en 10km</i>	LD 160 min* <i>La belle iloise Angleur 21km</i>
Week 10 06/09 – 12/09		Piste testloop 3000m	RD 40 min*	Piste 3x 2000m (A) P 600m		RD 60 min*	LD 180min* <i>Mergelland marathon Meerssen</i> <i>Fruitloop St-Truiden</i> <i>Groene halve Hamont</i>
Week 11 13/09 – 19/09		Bosloop 70 min	RD 40 min*	Piste 6x 800m (B) P 400m		RD 50min*	LD 120min* <i>Brouwerijloop Alken 10km</i>
Week 12 20/09 – 26/09		Bosloop 70 min 8x 30 sec vaartspel	RD 40 min*	Piste 1000, 1200, 1500m (A) P 400m		RD 45min* <i>ANSI 21,1 Maastricht</i>	<i>Maasrun Lanaken</i> <i>De routesporter Genk 5 en 10km</i> LD 180 min*
Week 13 27/09 – 03/10		Bosloop 60 min	RD 40 min*	Piste 10x 400m (D) P 400m		<i>Stedenloop Hasselt – Genk 15km</i>	LD 120 min* <i>Modriaanrun Heerlen</i> <i>Océ loop Venlo</i>

* training voor marathonlopers of andere liefhebbers. De marathonlopers dienen hun intervaltrainingen liefst allemaal extensief uit te voeren.