

Brabant Marathon 2023 (64 - 88 km/week)

Nog 20 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	5 juni 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	6 juni 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
woensdag	7 juni 2023	Rust of cross-training			
donderdag	8 juni 2023	Aëroob 14 km	rustig tempo		14
vrijdag	9 juni 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	10 juni 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	11 juni 2023	LSD 29 km	rustig tempo		29
weekomvang					55
Nog 19 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	12 juni 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	13 juni 2023	Aëroob + snelheid 13 km	rustig tempo, 10x 100 m strides		13
woensdag	14 juni 2023	Rust of cross-training			
donderdag	15 juni 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
vrijdag	16 juni 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	17 juni 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	18 juni 2023	MT LSD 21 km	met 13 km @ M tempo		21
weekomvang					58
Nog 18 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	19 juni 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	20 juni 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
woensdag	21 juni 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
donderdag	22 juni 2023	LD 13 km	rustig tempo, met 6 km @ 15 km tempo		13
vrijdag	23 juni 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	24 juni 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	25 juni 2023	HM Roosendaal		3	24
weekomvang					67
Nog 17 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	26 juni 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	27 juni 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
woensdag	28 juni 2023	Rust of cross-training			
donderdag	29 juni 2023	Aëroob 14 km	rustig tempo		14
vrijdag	30 juni 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	1 juli 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	2 juli 2023	LSD 29 km	rustig tempo		29
weekomvang					65
Nog 16 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	3 juli 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	4 juli 2023	Aëroob + snelheid 13 km	rustig tempo, 10x 100 m strides		13
woensdag	5 juli 2023	Rust of cross-training			
donderdag	6 juli 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
vrijdag	7 juli 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	8 juli 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	9 juli 2023	MT LSD 21 km	met 13 km @ M tempo		21
weekomvang					58
Nog 15 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	10 juli 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	11 juli 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
woensdag	12 juli 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
donderdag	13 juli 2023	LD 13 km	rustig tempo, met 6 km @ 15 km tempo		13
vrijdag	14 juli 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	15 juli 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	16 juli 2023	LSD 32 km	rustig tempo		32
weekomvang					73
Nog 14 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	17 juli 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	18 juli 2023	Aëroob + snelheid 13 km	rustig tempo, 10x 100 m strides		13
woensdag	19 juli 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
donderdag	20 juli 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
vrijdag	21 juli 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	22 juli 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	23 juli 2023	MLSD 24 km	rustig tempo		24
weekomvang					67
Nog 13 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	24 juli 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	25 juli 2023	LD 14 km	rustig tempo, met 8 km @ 15 km tempo		14
woensdag	26 juli 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
donderdag	27 juli 2023	Aëroob 16 km	rustig tempo		16
vrijdag	28 juli 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	29 juli 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	30 juli 2023	MT LSD 26 km	met 16 km @ M tempo		26
weekomvang					72
Nog 12 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	31 juli 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	1 augustus 2023	Aëroob + snelheid 13 km	rustig tempo, 10x 100 m strides		13
woensdag	2 augustus 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
donderdag	3 augustus 2023	Aëroob 13 km	rustig tempo		13
vrijdag	4 augustus 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	5 augustus 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	6 augustus 2023	LSD 29 km	rustig tempo		29
weekomvang					69
Nog 11 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	7 augustus 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	8 augustus 2023	LD 16 km	rustig tempo, met 8 km @ 15 km tempo		16
woensdag	9 augustus 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
donderdag	10 augustus 2023	MLSD 18 km	rustig tempo		18
vrijdag	11 augustus 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	12 augustus 2023	Aëroob + snelheid 11 km	rustig tempo, 8x 100 m strides		11
zondag	13 augustus 2023	MLSD 24 km	rustig tempo		24
weekomvang					75
Nog 10 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	14 augustus 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	15 augustus 2023	Herstel + snelheid 11 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		11
woensdag	16 augustus 2023	MLSD 19 km	rustig tempo		19
donderdag	17 augustus 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	18 augustus 2023	LD 16 km	rustig tempo, met 10 km @ 15 km tempo		16
zaterdag	19 augustus 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	20 augustus 2023	LSD 32 km ²	rustig tempo		32
weekomvang					86
Nog 9 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	21 augustus 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	22 augustus 2023	Herstel 10 km	rustig tempo tot joggen		10
woensdag	23 augustus 2023	MLSD 23 km	rustig tempo		23
donderdag	24 augustus 2023	Herstel 10 km	rustig tempo tot joggen		10
vrijdag	25 augustus 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	26 augustus 2023	Herstel + snelheid 10 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		10
zondag	27 augustus 2023	MT LSD 26 km	met 19 km @ M tempo		26
weekomvang					79
Nog 8 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	28 augustus 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	29 augustus 2023	Aëroob 13 km	rustig tempo		13
woensdag	30 augustus 2023	VO2max 13 km	rustig tempo, 5x 800 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		13
donderdag	31 augustus 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
vrijdag	1 september 2023	Rust of cross-training			
zaterdag	2 september 2023	HM Vrouwenpolder ²		3	24
zondag	3 september 2023	MLSD 23 km	rustiger tempo		23
weekomvang					81
Nog 7 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	4 september 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	5 september 2023	Herstel + snelheid 11 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		11
woensdag	6 september 2023	LD 18 km	rustig tempo, met 11 km @ 15 km tempo		18
donderdag	7 september 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	8 september 2023	MLSD 19 km	rustig tempo		19
zaterdag	9 september 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	10 september 2023	LSD 32 km ³	rustig tempo		32
weekomvang					88
Nog 6 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	11 september 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	12 september 2023	VO2max 13 km	rustig tempo, 5x 600 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		13
woensdag	13 september 2023	MLSD 19 km	rustig tempo		19
donderdag	14 september 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	15 september 2023	Herstel + snelheid 8 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		8
zaterdag	16 september 2023	Werkhoven Loopt 10 km		6	16
zondag	17 september 2023	LSD 27 km	rustiger tempo		27
weekomvang					83
Nog 5 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	18 september 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	19 september 2023	Aëroob 13 km	rustig tempo		13
woensdag	20 september 2023	VO2max 14 km	rustig tempo, 5x 1000 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		14
donderdag	21 september 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	22 september 2023	MLSD 19 km	rustig tempo		19
zaterdag	23 september 2023	Herstel 8 km	rustig tempo tot joggen		8
zondag	24 september 2023	Halve van Haarlem ³		8	29
weekomvang					83
Nog 4 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	25 september 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	26 september 2023	VO2max 13 km	rustig tempo, 5x 600 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		13
woensdag	27 september 2023	MLSD 18 km	rustig tempo		18
donderdag	28 september 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	29 september 2023	Herstel + snelheid 6 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		6
zaterdag	30 september 2023	MLSD 14 km	rustig tempo		14
zondag	1 oktober 2023	Bredase Singelloop HM ⁴		8	29
weekomvang					80
Nog 3 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	2 oktober 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	3 oktober 2023	Herstel + snelheid 11 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		11
woensdag	4 oktober 2023	VO2max 16 km	rustig tempo, 4x 1200 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		16
donderdag	5 oktober 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	6 oktober 2023	MLSD 18 km	rustig tempo		18
zaterdag	7 oktober 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	8 oktober 2023	LSD 32 km ⁴	rustig tempo		32
weekomvang					83
Nog 2 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	9 oktober 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	10 oktober 2023	VO2max 13 km	rustig tempo, 5x 600 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		13
woensdag	11 oktober 2023	Herstel 10 km	rustig tempo tot joggen		10
donderdag	12 oktober 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	13 oktober 2023	Herstel + snelheid 6 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		6
zaterdag	14 oktober 2023	8 - 10 km tune-up wedstrijd (14 à 18 km)		6	14
zondag	15 oktober 2023	LSD 26 km	rustiger tempo		26
weekomvang					69
Nog 1 weken	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	16 oktober 2023	Rust of cross-training			
dinsdag	17 oktober 2023	Aëroob + snelheid 11 km	rustig tempo, 8x 100 m strides		11
woensdag	18 oktober 2023	VO2max 13 km	rustig tempo, 3x 1600 m @ 5 km tempo, 50% - 90% intervaltijd joggen		13
donderdag	19 oktober 2023	Rust of cross-training			
vrijdag	20 oktober 2023	Herstel + snelheid 8 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		8
zaterdag	21 oktober 2023	Rust of cross-training			
zondag	22 oktober 2023	MLD 19 km	rustig tempo		19
weekomvang					51
marathonweek	datum	kern	specifiek	km extra	km totaal
maandag	23 oktober 2023	Rust			
dinsdag	24 oktober 2023	Herstel 10 km	rustig tempo tot joggen		10
woensdag	25 oktober 2023	Generale Repetitie 11 km	met 3 km @ M tempo		11
donderdag	26 oktober 2023	Rust			
vrijdag	27 oktober 2023	Herstel + snelheid 8 km	rustig tempo tot joggen, 6x 100 m strides		8
zaterdag	28 oktober 2023	Herstel 6 km	rustig tempo tot joggen		6
zondag	29 oktober 2023	MARATHON	5:40 min/km		42
weekomvang					77
totaal					1519