

Trainingsprogramma Groep 4: week 1 - 17 2022



Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min
Kern: +/-45 min
Cooling-down: 15 min

Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**
Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**
Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min

Week	Datum	Dag	Training
1	04/01/2022	dinsdag	Interval: (5 * 3 min) pauze 2 min (7 * 2 min) pauze 1 min
	07/01/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	09/01/2022	zondag	Trimloop of 4km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
2	11/01/2022	dinsdag	Interval: (2 min - 4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) pauze 2 min
	14/01/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	16/01/2022	zondag	Trimloop of (4 * 8 min) pauze 2 min
3	18/01/2022	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	21/01/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	23/01/2022	zondag	Trimloop of 7km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
4	25/01/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	28/01/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	30/01/2022	zondag	Bertusloop of 6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
5	01/02/2022	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	04/02/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	06/02/2022	zondag	Trimloop of 4 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
6	08/02/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	11/02/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	13/02/2022	zondag	Trimloop of 5km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
7	15/02/2022	dinsdag	Interval: 4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	18/02/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	20/02/2022	zondag	Trimloop of 4km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
8	22/02/2022	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	25/02/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	27/02/2022	zondag	Bertusloop of (4 * 10 min) pauze 2 min
9	01/03/2022	dinsdag	Interval: (7 * 4 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	04/03/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	06/03/2022	zondag	Trimloop of 7km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
10	08/03/2022	dinsdag	Interval: 12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min
	11/03/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	13/03/2022	zondag	Trimloop of 6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
11	15/03/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	18/03/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	20/03/2022	zondag	Trimloop of 4 min - 12 min - 10 min - 8 min - 6 min, pauze 2 min
12	22/03/2022	dinsdag	Interval: 2 * (1 min - 2 min - 3 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	25/03/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min, DL3 max 40 min
	27/03/2022	zondag	Bertusloop of 5km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
13	29/03/2022	dinsdag	Interval: (7 * 5 min - snelle laatste 1 min) pauze 2 min
	01/04/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	03/04/2022	zondag	Trimloop of 4km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
14	05/04/2022	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) pauze 1 min / serie pauze 2 min
	08/04/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	10/04/2022	zondag	Trimloop of (4 * 8 min) pauze 2 min
15	12/04/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	15/04/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	17/04/2022	zondag	Trimloop of 7km (1km 90%, 1km 70%) herhaal (% van 5km tempo)
16	19/04/2022	dinsdag	Interval: 4 * 10 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) pauze 1 min
	22/04/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	24/04/2022	zondag	Bertusloop of 6km (2min 70%, 2min 80%, 4min 90%) herhaal (% van 5km tempo)
17	26/04/2022	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) pauze 1 min
	29/04/2022	vrijdag	Duurloop: DL2 max 70 min of DL3 max 40 min
	01/05/2022	zondag	Trimloop of 4 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min, pauze 2 min