

# Trainingschema Groep 4 & 5: week 35 - 52 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 35 min**

Week	Datum	Dag	Training
35	30/08/2022	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) herstel 2 min (5 * 2 min) herstel 1 min
	02/09/2022	vrijdag	Duurloop: 4km
	04/09/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
36	06/09/2022	dinsdag	Interval: (2 min - 4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	09/09/2022	vrijdag	Duurloop: 5km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	11/09/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
37	13/09/2022	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	16/09/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min <b>DL1</b> , 2 min <b>DL2</b> , 4 min <b>DL3</b> )
	18/09/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
38	20/09/2022	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/09/2022	vrijdag	Duurloop: 5km
	25/09/2022	zondag	<b>Bertusloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
39	27/09/2022	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	30/09/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	02/10/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 6 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
40	04/10/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	07/10/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min <b>DL1</b> , 2 min <b>DL2</b> , 4 min <b>DL3</b> )
	09/10/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
41	11/10/2022	dinsdag	Interval: 4 * 10 min (tempo <b>D1 - D2 - D3 - D1</b> ) herstel 1min
	14/10/2022	vrijdag	Duurloop: 5km
	16/10/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
42	18/10/2022	dinsdag	Interval: 3 * (5 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	21/10/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	23/10/2022	zondag	<b>Bertusloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
43	25/10/2022	dinsdag	Interval: (6 * 4 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	28/10/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min <b>DL1</b> , 2 min <b>DL2</b> , 4 min <b>DL3</b> )
	30/10/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 5 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
44	01/11/2022	dinsdag	Interval: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	04/11/2022	vrijdag	Duurloop: 5km
	06/11/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
45	08/11/2022	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	11/11/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	13/11/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 5 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
46	15/11/2022	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	18/11/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min <b>DL1</b> , 2 min <b>DL2</b> , 4 min <b>DL3</b> )
	20/11/2022	zondag	<b>Bertusloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
47	22/11/2022	dinsdag	Interval: (7 * 4 min, laatste min snel) herstel 2 min
	25/11/2022	vrijdag	Duurloop: 5km
	27/11/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 5 km (1 km 90% en 1km 70% van het 5km tempo), Trimloop
48	29/11/2022	dinsdag	Heuveltraining: Heuveltraining
	02/12/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	04/12/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
49	06/12/2022	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	09/12/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min <b>DL1</b> , 2 min <b>DL2</b> , 4 min <b>DL3</b> )
	11/12/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> 6 km (2' 70% 2' 80% 2' 90% 2' en 90% van het 5km tempo), Trimloop
50	13/12/2022	dinsdag	Interval: 4 * 10 min (tempo <b>D1 - D2 - D3 - D1</b> ) herstel 1min
	16/12/2022	vrijdag	Duurloop: 5km
	18/12/2022	zondag	<b>Bertusloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
51	20/12/2022	dinsdag	Interval: (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/12/2022	vrijdag	Duurloop: 6km (1km <b>DL2</b> , 1km <b>DL3</b> )
	25/12/2022	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>
52	27/12/2022	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) pauze 2 min (3 * 1 min) pauze 1 min
	30/12/2022	vrijdag	Duurloop: (9 * 4 min) herstel 1 min
	01/01/2023	zondag	<b>Trimloop of</b> <b>DL2 max 70 min of DL3 max 40 min</b>