

Trainingsschema Groep 1: week 18 - 35 2025



Trainingsopbouw

Snelheden

Warming-up: 15 min Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**
 Kern: +/-45 min Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**
 Cooling-down: 15 min Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**

*Zondag training:

Duurloop: **DL1** max 150 min **DL2** max 90 min of **DL3** max 50 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training
18	29/04/2025	dinsdag	Interval: (7 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	02/05/2025	vrijdag	Duurloop: 18km
	04/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
19	06/05/2025	dinsdag	Interval: 4 * (4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	09/05/2025	vrijdag	Duurloop: 10km
	11/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
20	13/05/2025	dinsdag	Testloop: 5KM met tijdwaarneming
	16/05/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	18/05/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
21	20/05/2025	dinsdag	Interval: (4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/05/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	25/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
22	27/05/2025	dinsdag	Heuveltraining
	29/05/2025	donderdag	Wedstrijd: Golden Tenloop
	30/05/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd: 16km
	01/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
23	03/06/2025	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	06/06/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	08/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
24	10/06/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	13/06/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd: 16km
	15/06/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
25	17/06/2025	dinsdag	Interval: (10 * 4 min) herstel 1 min
	20/06/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	22/06/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
26	24/06/2025	dinsdag	Interval: 3 * (5 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	27/06/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd: 10km
	29/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
27	01/07/2025	dinsdag	Zomertraining: Meer info volgt
	04/07/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	06/07/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
28	08/07/2025	dinsdag	Piramide: (6 min - 8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	11/07/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	13/07/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
29	15/07/2025	dinsdag	Zomertraining: Meer info volgt
	18/07/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	20/07/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
30	22/07/2025	dinsdag	Piramide: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	25/07/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	27/07/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
31	29/07/2025	dinsdag	Zomertraining: Meer info volgt
	01/08/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	03/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
32	05/08/2025	dinsdag	Interval: 3 * (7 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	08/08/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	10/08/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
33	12/08/2025	dinsdag	Zomertraining: Meer info volgt
	15/08/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	17/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
34	19/08/2025	dinsdag	Interval: (2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (4 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	22/08/2025	vrijdag	Duurloop: 10km
	24/08/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
35	26/08/2025	dinsdag	Zomertraining: Meer info volgt
	29/08/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	31/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop