

Trainingschema Groep 4 & 5: week 1 - 17 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:** DL2 max 70 min of DL3 max 40 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training
1	31/12/2024	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min
	03/01/2025	vrijdag	Duurloop: 4km
2	05/01/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	07/01/2025	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) herstel 2 min (5 * 2 min) herstel 1 min
	10/01/2025	vrijdag	Duurloop: 5km (1km DL2, 1km DL3)
3	12/01/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	14/01/2025	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	17/01/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
4	19/01/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
	21/01/2025	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 3 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	24/01/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
5	26/01/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	28/01/2025	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	31/01/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
6	02/02/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	04/02/2025	dinsdag	Wisselduurloop: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	07/02/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
7	09/02/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	11/02/2025	dinsdag	Interval: 4 * 9 min (tempo DL1, DL2, DL3, DL1)
	14/02/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
8	16/02/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
	18/02/2025	dinsdag	Interval: 4 * (3 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	21/02/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
9	23/02/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	25/02/2025	dinsdag	Interval: 2 * (5 min - 4 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	28/02/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
10	02/03/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	04/03/2025	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	07/03/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
11	09/03/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	11/03/2025	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	14/03/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
12	16/03/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
	18/03/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	21/03/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
13	23/03/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	25/03/2025	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	28/03/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
14	30/03/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	01/04/2025	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	04/04/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
15	06/04/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	08/04/2025	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	11/04/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
16	13/04/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
	15/04/2025	dinsdag	Interval: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	18/04/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
17	20/04/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
	22/04/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	25/04/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
27/04/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop	