



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**

***Zondag training:** DL2 max 70 min of DL3 max 40 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training
18	29/04/2025	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	02/05/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	04/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
19	06/05/2025	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	09/05/2025	vrijdag	Duurloop: 5km (1km DL2 , 1km DL3)
	11/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
20	13/05/2025	dinsdag	Testloop: 5KM met tijdwaarneming
	16/05/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	18/05/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
21	20/05/2025	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/05/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	25/05/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
22	27/05/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	29/05/2025	donderdag	Wedstrijd: Golden Tenloop
	30/05/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2 , 1km DL3)
	01/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
23	03/06/2025	dinsdag	Interval: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	06/06/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	08/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
24	10/06/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	13/06/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	15/06/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
25	17/06/2025	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2
	20/06/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2 , 1km DL3)
	22/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
26	24/06/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	27/06/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	29/06/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
27	01/07/2025	dinsdag	Zomertraining : Meer info volgt
	04/07/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	06/07/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
28	08/07/2025	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min
	11/07/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2 , 1km DL3)
	13/07/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
29	15/07/2025	dinsdag	Zomertraining : Meer info volgt
	18/07/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	20/07/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
30	22/07/2025	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	25/07/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	27/07/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
31	29/07/2025	dinsdag	Zomertraining : Meer info volgt
	01/08/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2 , 1km DL3)
	03/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
32	05/08/2025	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	08/08/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	10/08/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
33	12/08/2025	dinsdag	Zomertraining : Meer info volgt
	15/08/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	17/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
34	19/08/2025	dinsdag	Interval: 5 min - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	22/08/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2 , 1km DL3)
	24/08/2025	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
35	26/08/2025	dinsdag	Zomertraining : Meer info volgt
	29/08/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1 , 2 min DL2 , 4 min DL3)
	31/08/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop