

Trainingsschema instroom cursus 2025

datum	dag	week	kern
25-2-2025	dinsdag	1	introductie en 5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
27-2-2025	donderdag		4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
1-3-2025 2-3-2025	zaterdag of zondag		4 x 1 – 2 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
4-3-2025	dinsdag	2	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
6-3-2025	donderdag		4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
8-3-2025 9-3-2025	zaterdag of zondag		4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
11-3-2025	dinsdag	3	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 en 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
13-3-2025	donderdag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 en 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
15-3-2025 16-3-2025	zaterdag of zondag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
18-3-2025	dinsdag	4	5 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
20-3-2025	donderdag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 3 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
22-3-2025 23-3-2025	zaterdag of zondag		6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
25-3-2025	dinsdag	5	1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
27-3-2025	donderdag		4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL3 en 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
29-3-2025 30-3-2025	zaterdag of zondag		5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuut wandelen DL1
1-4-2025	dinsdag	6	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
3-4-2025	donderdag		Duurloop 20 minuten DL2
5-4-2025 6-4-2025	zaterdag of zondag		3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 3 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
8-4-2025	dinsdag	7	3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1

Blad1

10-4-2025	donderdag		3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 en 3 x 6 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
12-4-2025 13-4-2025	zaterdag of zondag		Duurloop 25 minuten DL1
15-4-2025	dinsdag	8	Fartlek, Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen.
17-4-2025	donderdag		4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
19-4-2025 20-4-2025	zaterdag of zondag		2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
22-4-2025	dinsdag	9	Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1, 1 km DL2, 1 km DL1
24-4-2025	donderdag		2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 en 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
26-4-2025 27-4-2025	zaterdag of zondag		3 x 9 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
29-4-2025	dinsdag	10	Duurloop 35 minuten DL1
1-5-2025	donderdag		6 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2
3-5-2025 4-5-2025	zaterdag of zondag		2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 en 2 x 12 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
6-5-2025	dinsdag	11	Wisselduurloop 5 kilometer, 3 km DL1, 1 km DL2, 1 km DL1
8-5-2025	donderdag		3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
10-5-2025 11-5-2025	zaterdag of zondag		15 minuten met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen DL1
13-5-2025	dinsdag	12	Testloop 5 km met tijdwaarneming
15-5-2025	donderdag		3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
17-5-2025 18-5-2025	zaterdag of zondag		Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1, 1 km DL2, 1 km DL1
20-5-2025	dinsdag	13	Afsluitende training 15 minuten DL1 met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen
29-5-2024 Hemelvaartdag	donderdag		Golden Ten 5km