

Trainingsschema Groep 4: week 36 - 52 2026



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	
36	8-09-26	Dinsdag	Interval	4 x (3 min - 2 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	11-09-26	Vrijdag	Duurloop	7km
	13-09-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
37	15-09-26	Dinsdag	Interval	5 x 5 min herstel 2 min
	18-09-26	Vrijdag	Duurloop	8 km (1 km DL2, 1 km DL3)
	20-09-26	Zondag	Zondag training	of Bertusloop
38	22-09-26	Dinsdag	Interval	3 x (3 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	25-09-26	Vrijdag	Duurloop	9 km (DL1)
	27-09-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
39	29-09-26	Dinsdag	Interval	2 x (6 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	2-10-26	Vrijdag	Duurloop	7 km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	4-10-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
40	6-10-26	Dinsdag	Interval	keuze van de trainer
	9-10-26	Vrijdag	Duurloop	10km
	11-10-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
41	13-10-26	Dinsdag	Interval	2 x (2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	16-10-26	Vrijdag	Duurloop	7 km (1 km DL2, 1 km DL3)
	18-10-26	Zondag	Zondag training	of Bertusloop
42	20-10-26	Dinsdag	Interval	4 x 6 min (DL1 - DL2 - DL3 - DL2) herstel 2 min
	23-10-26	Vrijdag	Duurloop	11km
	25-10-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
43	27-10-26	Dinsdag	Interval	4 x (2 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	30-10-26	Vrijdag	Duurloop	8 km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	1-11-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
44	3-11-26	Dinsdag	Interval	3 x (4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	6-11-26	Vrijdag	Duurloop	12km
	8-11-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
45	10-11-26	Dinsdag	Interval	keuze van de trainer
	13-11-26	Vrijdag	Duurloop	7 km (1 km DL2, 1 km DL3)
	15-11-26	Zondag	Zondag training	of Bertusloop
46	17-11-26	Dinsdag	Interval	3 x (4 min - 2 min - 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	20-11-26	Vrijdag	Duurloop	13km
	22-11-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
47	24-11-26	Dinsdag	Interval	3 x (2 min - 3 min - 4 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	27-11-26	Vrijdag	Duurloop	8 km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	29-11-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
48	1-12-26	Dinsdag	Interval	3 min - 4 min - 4 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min herstel 2 min
	4-12-26	Vrijdag	Duurloop	14km
	6-12-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
49	8-12-26	Dinsdag	Interval	3 x (4 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min
	11-12-26	Vrijdag	Duurloop	10km
	13-12-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
50	15-12-26	Dinsdag	Interval	keuze van de trainer
	18-12-26	Vrijdag	Duurloop	8 km (1 km DL2, 1 km DL3)
	20-12-26	Zondag	Zondag training	of Bertusloop
51	22-12-26	Dinsdag	Interval	2 min - 3 min - 4 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min herstel 2 min
	25-12-26	Vrijdag	Duurloop	7km
	27-12-26	Zondag	Zondag training	of Trimloop
52	29-12-26	Dinsdag	Interval	5 x 5 min herstel 2 min
	1-01-27	Vrijdag	Duurloop	12km
	3-01-27	Zondag	Zondag training	of Trimloop