Trainingsschema **Groep 5**: **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	**4km**
	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	**5km**
	20-09-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Bertusloop***
38	22-09-26	Dinsdag	Interval	**3 × (3 min – 2 min – 2 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	25-09-26	Vrijdag	Duurloop	**4 km (Focus op techniek en soepel lopen)**
	27-09-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
39	29-09-26	Dinsdag	Interval	**2 × (6 min – 4 min – 2 min - 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	2-10-26	Vrijdag	Duurloop	**6km**
	4-10-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
40	6-10-26	Dinsdag	Interval	**keuze van de trainer**
	9-10-26	Vrijdag	Duurloop	**5 km (1km DL1, 1 km DL2)**
	11-10-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
41	13-10-26	Dinsdag	Interval	**2 × (2 min – 3 min – 4 min – 3 min – 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	16-10-26	Vrijdag	Duurloop	**7km DL1**
	18-10-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Bertusloop***
42	20-10-26	Dinsdag	Interval	**4 × 6 min (DL1 – DL2 – DL3 – DL2) herstel 2 min**
	23-10-26	Vrijdag	Duurloop	**5 km**
	25-10-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
43	27-10-26	Dinsdag	Interval	**4 × (2 min – 2 min – 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min**
	30-10-26	Vrijdag	Duurloop	**7km DL1**
	1-11-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
44	3-11-26	Dinsdag	Interval	**3 × (4 min – 3 min – 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min**
	6-11-26	Vrijdag	Duurloop	**5 km (1km DL1, 1 km DL2)**
	8-11-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
45	10-11-26	Dinsdag	Interval	**keuze van de trainer**
	13-11-26	Vrijdag	Duurloop	**8km DL1**
	15-11-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Bertusloop***
46	17-11-26	Dinsdag	Interval	**3 × (4 min – 2 min – 1 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	20-11-26	Vrijdag	Duurloop	**6 km (1km DL1, 1 km DL2)**
	22-11-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
47	24-11-26	Dinsdag	Interval	**3 × (2 min – 3 min – 4 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	27-11-26	Vrijdag	Duurloop	**8km DL1**
	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	**6km DL1**
	6-12-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
49	8-12-26	Dinsdag	Interval	**3 × (4 min – 2 min – 2 min) herstel 2 min / serie pauze 2 min**
	11-12-26	Vrijdag	Duurloop	**8km DL1**
	13-12-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
50	15-12-26	Dinsdag	Interval	**keuze van de trainer**
	18-12-26	Vrijdag	Duurloop	**9km DL1**
	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	**5km DL1**
	27-12-26	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***
52	29-12-26	Dinsdag	Interval	**5 × 5 min herstel 2 min**
	1-01-27	Vrijdag	Duurloop	**7km DL1**
	3-01-27	Zondag	**Zondag training**	of ***Trimloop***