

Trainingsprogramma Groep 1: week 18 - 35 2026



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:	Duurloop: DL1 max 150 min DL2 max 90 min of DL3 max 50 min / interval naar keuze (zie dinsdag)
--------------------------	---

Week	Datum	Dag	Training	
18	5-05-26	dinsdag	Testloop	5KM Met tijdwaarneming
	8-05-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	10-05-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
19	12-05-26	dinsdag	Interval:	(7 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	14-05-26	donderdag	Wedstrijd	Golden Tenloop
	15-05-26	vrijdag	Duurloop:	10km
	17-05-26	zondag	*Zondag training	of Bertusloop
20	19-05-26	dinsdag		Keuze van de trainer
	22-05-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	23-05-26	zaterdag	Wedstrijd	DIOS Lenteloop
	24-05-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
21	26-05-26	dinsdag	Interval:	(4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	29-05-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	31-05-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
22	2-06-26	dinsdag		4 * (4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	5-06-26	vrijdag	Duurloop / wedstrijd	16km
	7-06-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
23	9-06-26	dinsdag	Interval:	(12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	12-06-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	14-06-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
24	16-06-26	dinsdag		Keuze van de trainer
	19-06-26	vrijdag	Duurloop / wedstrijd	16km
	21-06-26	zondag	*Zondag training	of Bertusloop
25	23-06-26	dinsdag	Interval:	(10 * 4 min) herstel 1 min
	26-06-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	28-06-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
26	30-06-26	dinsdag	Interval:	3 * (5 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	3-07-26	vrijdag	Duurloop / wedstrijd	10km
	5-07-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
27	7-07-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	10-07-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	12-07-26	zondag	*Zondag training	of Kerkpolderloop
28	14-07-26	dinsdag	Piramide:	(4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	17-07-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	19-07-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
29	21-07-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	24-07-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	26-07-26	zondag	*Zondag training	of Kerkpolderloop
30	28-07-26	dinsdag	Piramide:	3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	31-07-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	2-08-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
31	4-08-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	7-08-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	9-08-26	zondag	*Zondag training	of Kerkpolderloop
32	11-08-26	dinsdag	Interval:	3 * (7 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	14-08-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	16-08-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
33	18-08-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	21-08-26	vrijdag	Duurloop:	14km
	23-08-26	zondag	*Zondag training	of Kerkpolderloop
34	25-08-26	dinsdag	Interval:	(2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (4 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	28-08-26	vrijdag	Duurloop:	10km
	30-08-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop
35	1-09-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	4-09-26	vrijdag	Duurloop:	12km
	6-09-26	zondag	*Zondag training	of Trimloop