

# Trainingschema Groep 4 & 5: 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:** DL2 max 70 min of DL3 max 40 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training	
18	5-05-26	dinsdag	Testloop	5KM met tijdwaarneming
	8-05-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	10-05-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
19	12-05-26	dinsdag	Interval:	(5 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	14-05-26	donderdag	Wedstrijd	<b>Golden Tenloop</b>
	15-05-26	vrijdag	Duurloop:	5km (1km DL2, 1km DL3)
	17-05-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Bertusloop</b>
20	19-05-26	dinsdag		Keuze van de trainer
	22-05-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	23-05-26	zaterdag	Wedstrijd	<b>DIOS Lenteloop</b>
	24-05-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
21	26-05-26	dinsdag	Interval:	(3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	29-05-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	31-05-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
22	2-06-26	dinsdag	Interval:	4 * (3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	5-06-26	vrijdag	Duurloop:	6km (1km DL2, 1km DL3)
	7-06-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
23	9-06-26	dinsdag	Interval:	(8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	12-06-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	14-06-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
24	16-06-26	dinsdag		Keuze van de trainer
	19-06-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	21-06-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Bertusloop</b>
25	23-06-26	dinsdag	Interval:	4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2
	26-06-26	vrijdag	Duurloop:	6km (1km DL2, 1km DL3)
	28-06-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
26	30-06-26	dinsdag	Interval:	3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	3-07-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	5-07-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
27	7-07-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	10-07-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	12-07-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Kerkpolderloop</b>
28	14-07-26	dinsdag	Interval:	(3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	17-07-26	vrijdag	Duurloop:	6km (1km DL2, 1km DL3)
	19-07-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
29	21-07-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	24-07-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	26-07-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Kerkpolderloop</b>
30	28-07-26	dinsdag	Interval:	3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	31-07-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	2-08-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
31	4-08-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	7-08-26	vrijdag	Duurloop:	6km (1km DL2, 1km DL3)
	9-08-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Kerkpolderloop</b>
32	11-08-26	dinsdag	Interval:	3 * (6 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	14-08-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	16-08-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
33	18-08-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	21-08-26	vrijdag	Duurloop:	5km
	23-08-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Kerkpolderloop</b>
34	25-08-26	dinsdag	Interval:	5 min - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	28-08-26	vrijdag	Duurloop:	6km (1km DL2, 1km DL3)
	30-08-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>
35	1-09-26	dinsdag	Zomertraining	Meer info volgt
	4-09-26	vrijdag	Duurloop:	6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	6-09-26	zondag	<b>*Zondag training</b>	of <b>Trimloop</b>