

# Trainingschema Groep 1: week 35 - 52 2024



## 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
35	27-8-2024	dinsdag	Interval: (5 * 4 min) herstel 2 min (7 * 2 min) herstel 1 min
	30-8-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	1-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
36	3-9-2024	dinsdag	Interval: 4 * (4 min - 3 min - 2min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	6-9-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	8-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
37	10-9-2024	dinsdag	Wisselduurloop: (6 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	13-9-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	15-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
38	17-9-2024	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 7 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	20-9-2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	22-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
39	24-9-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	27-9-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 12km
	29-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
40	1-10-2024	dinsdag	Interval: (10 * 4 min) herstel 1 min
	4-10-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	6-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
41	8-10-2024	dinsdag	Interval: 4 * 12 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	11-10-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 16km
	13-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
42	15-10-2024	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	18-10-2024	vrijdag	Duurloop: 18km
	20-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
43	22-10-2024	dinsdag	Interval: (6 * 4 min) herstel 2 min (8 * 1 min) herstel 1 min
	25-10-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 14km
	27-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
44	29-10-2024	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	1-11-2024	vrijdag	Duurloop: 18km
	3-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
45	5-11-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	8-11-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	10-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
46	12-11-2024	dinsdag	Interval: (4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	15-11-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	17-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
47	19-11-2024	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	22-11-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	24-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
48	26-11-2024	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	29-11-2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	1-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
49	3-12-2024	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	6-12-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	8-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
50	10-12-2024	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	13-12-2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	15-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
51	17-12-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	20-12-2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	22-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
52	24-12-2024	dinsdag	Interval: (3 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	27-12-2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	29-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>