

Trainingsprogramma Groep 2 & 3: week 1 - 17 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 120 min of DL3 max 60 min / interval naar keuze (zie dinsdag)**

Week	Datum	Dag	Training
1	02/01/2024	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) herstel 2 min (6 * 2 min) herstel 1 min
	05/01/2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	07/01/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
2	09/01/2024	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2min) herstel 2 min
	12/01/2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	14/01/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	16/01/2024	dinsdag	Interval: 3 * (3 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	19/01/2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	21/01/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
4	23/01/2024	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	26/01/2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	28/01/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
5	30/01/2024	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	02/02/2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	04/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	06/02/2024	dinsdag	Heuveltraining Heuveltraining
	09/02/2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	11/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	13/02/2024	dinsdag	Interval: 4 * 11 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	16/02/2024	vrijdag	Duurloop: 18km
	18/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
8	20/02/2024	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (4 * 1 min) herstel 1 min
	23/02/2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	25/02/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
9	27/02/2024	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (2 * 2 min) herstel 1 min
	01/03/2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	03/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
10	05/03/2024	dinsdag	Interval: 2 * (2 min - 4 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	08/03/2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	10/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
11	12/03/2024	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	15/03/2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	17/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
12	19/03/2024	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	22/03/2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	24/03/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
13	26/03/2024	dinsdag	Interval: (7 * 5 min (laatste minuut snel)) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	29/03/2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	31/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
14	02/04/2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	05/04/2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	07/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
15	09/04/2024	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) herstel 1 min
	12/04/2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	14/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
16	16/04/2024	dinsdag	Interval: 4 * 11 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	19/04/2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	21/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
17	23/04/2024	dinsdag	Heuveltraining Heuveltraining
	26/04/2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	28/04/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop