

# Trainingschema Groep 2 & 3: week 18 - 34 2024



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

Week	Datum	Dag	Training
18	30-4-2024	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	3-5-2024	vrijdag	Duurloop: 18km
	5-5-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
19	7-5-2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	9-5-2024	donderdag	Wedstrijd Golden Tenloop
	10-5-2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	12-5-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
20	14-5-2024	dinsdag	Interval: 4 * 11 min tempo (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	17-5-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	18-5-2024	zaterdag	Wedstrijd Dios Lenteloop
	19-5-2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
21	21-5-2024	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	24-5-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	26-5-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
22	28-5-2024	dinsdag	Heuveltraining Heuveltraining
	31-5-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 16km / Ter Heijde beachrun - Ter Heijde aan Zee
	2-6-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
23	4-6-2024	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	7-6-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	9-6-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
24	11-6-2024	dinsdag	Interval: (2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	14-6-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 16km / Verkade Oranjeloop - Kwintseul
	16-6-2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
25	18-6-2024	dinsdag	Interval: (9 * 4 min) herstel 1 min
	21-6-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	23-6-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
26	25-6-2024	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	28-6-2024	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 10km / Burchtloop - Honselersdijk
	30-6-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
27	2-7-2024	dinsdag	Piramideloop: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	5-7-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	6-7-2024	zaterdag	Wedstrijd Kadeloop - Schipluiden
	7-7-2024	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
28	9-7-2024	dinsdag	Interval: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	12-7-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	14-7-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
29	16-7-2024	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	19-7-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	20-7-2024	zaterdag	Wedstrijd Ruitenburg Run Maassdijk - Maassdijk
	21-7-2024	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
30	23-7-2024	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	26-7-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	28-7-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
31	30-7-2024	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 1 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	2-8-2024	vrijdag	Duurloop: 16km
	4-8-2024	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
32	6-8-2024	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	9-8-2024	vrijdag	Duurloop: 12km
	11-8-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
33	13-8-2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	16-8-2024	vrijdag	Duurloop: 14km
	17-8-2024	zaterdag	Wedstrijd Bradelierloop - De Lier
	18-8-2024	zondag	*Zondag training of Kerkpolderloop
34	20-8-2024	dinsdag	Interval: (2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23-8-2024	vrijdag	Duurloop: 10km
	24-8-2024	zaterdag	Wedstrijd Superhero Runs - Vlaardingen
	25-8-2024	zondag	*Zondag training of Trimloop