

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

Week	Datum	Dag	Training
1	02/01/2024	dinsdag	Interval: (6 * 3 min) herstel 2 min (5 * 2 min) herstel 1 min
	05/01/2024	vrijdag	Duurloop: 4km
	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: 5km (1km DL2, 1km DL3)
	14/01/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	16/01/2024	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min /serie pauze 2 min
	19/01/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	21/01/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
4	23/01/2024	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	26/01/2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	28/01/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
5	30/01/2024	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	02/02/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	04/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	06/02/2024	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	09/02/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	11/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	13/02/2024	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * 9 min (tempo D1 - D2 - D3 - D1) herstel 2 min
	16/02/2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	18/02/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
8	20/02/2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	23/02/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	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
	01/03/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	03/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
10	05/03/2024	dinsdag	Interval: 2 * (2 min - 3 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	08/03/2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	10/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
11	12/03/2024	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	15/03/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	17/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
12	19/03/2024	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	22/03/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	24/03/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop
13	26/03/2024	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	29/03/2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	31/03/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
14	02/04/2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	05/04/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	07/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
15	09/04/2024	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	12/04/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	14/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
16	16/04/2024	dinsdag	Interval: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	19/04/2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	21/04/2024	zondag	*Zondag training of Trimloop
17	23/04/2024	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
	26/04/2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	28/04/2024	zondag	*Zondag training of Bertusloop