

# Trainingschema Groep 4 & 5: week 35 - 52 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:** DL2 max 70 min of DL3 max 40 min / interval naar keuze (zie dinsdag)

Week	Datum	Dag	Training
35	27-8-2024	dinsdag	Interval: (5 * 4 min) herstel 2 min (5 * 2 min) herstel 1 min
	30-8-2024	vrijdag	Duurloop: 4km
36	1-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	3-9-2024	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
37	6-9-2024	vrijdag	Duurloop: 5km (1km DL2, 1km DL3)
	8-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
38	10-9-2024	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	13-9-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
39	15-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
	17-9-2024	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 3 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
40	20-9-2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	22-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
41	24-9-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	27-9-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
42	29-9-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	1-10-2024	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
43	4-10-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	6-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
44	8-10-2024	dinsdag	Interval: 4 * 9 min (tempo DL1, DL2, DL3, DL1)
	11-10-2024	vrijdag	Duurloop: 5km
45	13-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	15-10-2024	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
46	18-10-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	20-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
47	22-10-2024	dinsdag	Interval: (6 * 4 min) herstel 2 min (4 * 1 min) herstel 1 min
	25-10-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
48	27-10-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	29-10-2024	dinsdag	Interval: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
49	1-11-2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	3-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
50	5-11-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	8-11-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
51	10-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	12-11-2024	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
52	15-11-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	17-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Bertusloop</b>
53	19-11-2024	dinsdag	Interval: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min
	22-11-2024	vrijdag	Duurloop: 5km
54	24-11-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	26-11-2024	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min (3 * 1 min) herstel 1 min
55	29-11-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	1-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
56	3-12-2024	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	6-12-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
57	8-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	10-12-2024	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
58	13-12-2024	vrijdag	Duurloop: 5km
	15-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
59	17-12-2024	dinsdag	Keuze van de trainer
	20-12-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
60	22-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>
	24-12-2024	dinsdag	Interval: (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
61	27-12-2024	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	29-12-2024	zondag	<b>*Zondag training</b> of <b>Trimloop</b>