

Trainingschema Groep 1: week 36 - 52 2025



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
36	02/09/2025	dinsdag	Interval: (5 * 4 min) herstel 2 min (7 * 2 min) herstel 1 min
	05/09/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	07/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
37	09/09/2025	dinsdag	Interval: 4 * (4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	12/09/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	14/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
38	16/09/2025	dinsdag	Testloop: (10 * 4 min) herstel 1 min
	19/09/2025	vrijdag	Duurloop: 16km
	21/09/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
39	23/09/2025	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 7 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	26/09/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	28/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
40	30/09/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	03/10/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 12km
	05/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
41	07/10/2025	dinsdag	Interval: 3 * (5 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	10/10/2025	vrijdag	Duurloop: 18km
	12/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
42	14/10/2025	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * 12 min (D1 - D2 - D3 - D1) herstel 1 min
	17/10/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 14km
	19/10/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
43	21/10/2025	dinsdag	Piramide: 3 * (2 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	24/10/2025	vrijdag	Duurloop: 16km
	26/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
44	28/10/2025	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 30 sec
	31/10/2025	vrijdag	Duurloop / wedstrijd 12km
	02/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
45	04/11/2025	dinsdag	Piramide: (4 min - 6 min - 8 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	07/11/2025	vrijdag	Duurloop: 10km
	09/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
46	11/11/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	14/11/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	16/11/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop Sponsorloop
47	18/11/2025	dinsdag	Interval: (4 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	21/11/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	23/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
48	25/11/2025	dinsdag	Piramide: (12 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min) herstel 2 min
	28/11/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	30/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
49	02/12/2025	dinsdag	Interval: 4 * (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	05/12/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	07/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
50	09/12/2025	dinsdag	Interval: (2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (4 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	12/12/2025	vrijdag	Duurloop: 14km
	14/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
51	16/12/2025	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 3 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	19/12/2025	vrijdag	Duurloop: 12km
	21/12/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
52	23/12/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	26/12/2025	vrijdag	Duurloop: 10km
	27/12/2025	zaterdag	Oliebollenloop!!!!
	28/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
53	30/12/2025	dinsdag	Interval: (3 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	02/01/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	04/01/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop