

Trainingschema Groep 2 & 3: week 36 - 52 2025



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	
36	02/09/2025	dinsdag	Interval:	(5 * 4 min) herstel 2 min (6 * 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 * (3 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	(9 * 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 - 6 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 * (4 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 * 11 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 * (1 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 (4 * 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) 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:	(3 * 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) herstel 2 min
	28/11/2025	vrijdag	Duurloop:	14km
	30/11/2025	zondag	*Zondag training	of Trimloop
49	02/12/2025	dinsdag	Interval:	3 * (5 * 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) - (3 * 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 - 2 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) - (3 * 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