

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

Week	Datum	Dag	Training
36	02/09/2025	dinsdag	Interval: (5 * 4 min) herstel 2 min (5 * 2 min) herstel 1 min
	05/09/2025	vrijdag	Duurloop: 4km
	07/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
37	09/09/2025	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	12/09/2025	vrijdag	Duurloop: 5km (1km DL2, 1km DL3)
	14/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
38	16/09/2025	dinsdag	Interval: 4 * (2 * 4 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2
	19/09/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	21/09/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
39	23/09/2025	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 3 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	26/09/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	28/09/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
40	30/09/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	03/10/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	05/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
41	07/10/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	10/10/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	12/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
42	14/10/2025	dinsdag	Interval: 4 * 9 min (DL1 - DL2 - DL3 - DL1) herstel 2 min
	17/10/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	19/10/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
43	21/10/2025	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	24/10/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	26/10/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
44	28/10/2025	dinsdag	Interval: (5 * 5 min) herstel 2 min (5 * 1 min) herstel 1 min
	31/10/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	02/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
45	04/11/2025	dinsdag	Piramide: (4 min - 6 min - 8 min - 6 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 2 min
	07/11/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	09/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
46	11/11/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	14/11/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	16/11/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop Sponsorloop
47	18/11/2025	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	21/11/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	23/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
48	25/11/2025	dinsdag	Piramide: (8 min - 10 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	28/11/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	30/11/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
49	02/12/2025	dinsdag	Interval: 3 * (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 - (3 * 1 min) herstel 1 min
	05/12/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	07/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
50	09/12/2025	dinsdag	Interval: 5 min - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	12/12/2025	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	14/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
51	16/12/2025	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	19/12/2025	vrijdag	Duurloop: 5km
	21/12/2025	zondag	*Zondag training of Bertusloop
52	23/12/2025	dinsdag	Keuze van de trainer
	25/12/2025	donderdag	Duurloop: 6km (1km DL2, 1km DL3)
	26/12/2025	vrijdag	
	27/12/2025	zaterdag	Oliebollenloop!!!!
	28/12/2025	zondag	*Zondag training of Trimloop
53	30/12/2025	dinsdag	Interval: (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	02/01/2026	vrijdag	Duurloop: 6km (2 min DL1, 2 min DL2, 4 min DL3)
	04/01/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop