

Trainingschema Groep 1: week 16 - 18 2026



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
16	14/04/2026	dinsdag	Interval: Keuze van de trainer
	17/04/2026	vrijdag	Duurloop: 12km
	19/04/2026	zondag	*Zondag training of Bertusloop
17	21/04/2026	dinsdag	(6 * 6 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	24/04/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	26/04/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
18	28/04/2026	dinsdag	Interval: 4 * (4 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2
	01/05/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	03/05/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop