

Trainingschema Groep 2 & 3: week 1 - 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
1	30/12/2025	dinsdag	Interval: (3 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) - (4 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	02/01/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	04/01/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
2	06/01/2026	dinsdag	Interval: (5 * 4 min) herstel 2 min (6 * 2 min) herstel 1 min
	09/01/2026	vrijdag	Duurloop: 12km
	11/01/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
3	13/01/2026	dinsdag	Testloop 4 * (3 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2
	16/01/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	18/01/2026	zondag	*Zondag training of Bertusloop
4	20/01/2026	dinsdag	Interval: 3 * (6 min - 4 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	23/01/2026	vrijdag	Duurloop: 16km
	25/01/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
5	27/01/2026	dinsdag	Keuze van de trainer
	30/01/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	01/02/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
6	03/02/2026	dinsdag	Interval: 3 * (1 min - 2 min - 4 min - 2 min - 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	06/02/2026	vrijdag	Duurloop: 16km
	08/02/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
7	10/02/2026	dinsdag	Wisselduurloop: 4 * 11 min (DL1 - DL2 - DL3 - DL1) herstel 2 min
	13/02/2026	vrijdag	Duurloop: 18km
	15/02/2026	zondag	*Zondag training of Bertusloop
8	17/02/2026	dinsdag	Piramide: 4 * (3 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	20/02/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	22/02/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
9	24/02/2026	dinsdag	Interval: 2 * (6 min - 4 min - 4 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	27/02/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	01/03/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
10	03/03/2026	dinsdag	Piramide: Keuze van de trainer
	06/03/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	08/03/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
11	10/03/2026	dinsdag	Interval: (3 * 5 min) - (4 * 3 min) - (5 * 1 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	13/03/2026	vrijdag	Duurloop: 12km
	15/03/2026	zondag	*Zondag training of Bertusloop
12	17/03/2026	dinsdag	Interval: 3 * (2 min - 4 min - 6 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	20/03/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	22/03/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
13	24/03/2026	dinsdag	Piramide: (4 min - 6 min - 8 min - 8 min - 6 min - 4 min) herstel 2 min
	27/03/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	29/03/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
14	31/03/2026	dinsdag	Interval: 3 * (4 min - 3 min - 2 min - 2 min) herstel 1 min / serie pauze 2 min
	03/04/2026	vrijdag	Duurloop: 10km
	05/04/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
15	07/04/2026	dinsdag	Interval: Keuze van de trainer
	10/04/2026	vrijdag	Duurloop: 12km
	12/04/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
16	14/04/2026	dinsdag	Interval: (2 * 5 min) - (2 * 4 min) - (3 * 3 min) - (4 * 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2 min
	17/04/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	19/04/2026	zondag	*Zondag training of Bertusloop
17	21/04/2026	dinsdag	Interval: (6 * 5 min) herstel 2 min (6 * 1 min) herstel 1 min
	24/04/2026	vrijdag	Duurloop: 16km
	26/04/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop
18	28/04/2026	dinsdag	Interval: 4 * (3 min - 3 min - 2 min) herstel 1 min / Serie Pauze 2
	01/05/2026	vrijdag	Duurloop: 14km
	03/05/2026	zondag	*Zondag training of Trimloop