

Trainingsprogramma Groep 4 & 5: week 1 - 18 2026



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