

DIJC Bertus Instroomcursus 2026

datum	dag	week	kern
24-2-2026	dinsdag	1	introductie en 5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
26-2-2026	donderdag		4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
28-2-2026 1-3-2026	zaterdag of zondag		4 x 1 – 2 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
3-3-2026	dinsdag	2	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
5-3-2026	donderdag		4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
7-3-2026 8-3-2026	zaterdag of zondag		4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
10-3-2026	dinsdag	3	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 en 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
12-3-2026	donderdag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 en 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
14-3-2026 15-3-2026	zaterdag of zondag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
17-3-2026	dinsdag	4	5 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
19-3-2026	donderdag		3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 3 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
21-3-2026 22-3-2026	zaterdag of zondag		6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
24-3-2026	dinsdag	5	1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
26-3-2026	donderdag		4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL3 en 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
28-3-2026 29-3-2026	zaterdag of zondag		5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuut wandelen DL1
31-3-2026	dinsdag	6	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
2-4-2026	donderdag		Duurloop 20 minuten DL2

DIJC Bertus Instroomcursus 2026

datum	dag	week	kern
4-4-2026 5-4-2026	zaterdag of zondag		3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 3 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
7-4-2026	dinsdag	7	2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
9-4-2026	donderdag		3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 en 3 x 6 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
11-4-2026 12-4-2026	zaterdag of zondag		Duurloop 25 minuten DL1
14-4-2026	dinsdag	8	Fartlek, Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen.
16-4-2026	donderdag		4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
18-4-2026 19-4-2026	zaterdag of zondag		2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 en 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
21-4-2026	dinsdag	9	Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1, 1 km DL2, 1 km DL1
23-4-2026	donderdag		2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 en 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
25-4-2026 26-4-2026	zaterdag of zondag		3 x 9 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
28-4-2026	dinsdag	10	Duurloop 35 minuten DL1
30-4-2026	donderdag		6 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2
2-5-2026 3-5-2026	zaterdag of zondag		2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 en 2 x 12 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
5-5-2026	dinsdag	12	Testloop 5 km met tijdwaarneming
12-5-2026	dinsdag afscheid	12	Afsluitende training 15 minuten DL1 met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen
14-5-2026 Hemelvaartdag	donderdag		Golden Ten 5km