

Trainingsschema AV de Koplopers

63 / 5 / (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
22	5	Maandag	25-05-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6-7 km herstelloop (optioneel)	DLH: hersteltempo	Optioneel — alleen bij goed gevoel.
		Dinsdag	26-05-2026				
	12	Woensdag	27-05-2026	Piramide-interval: 6×1' / 2×2' / 1×3' / 2×2' / 6×1' • dp = halve werkduur, dravend (niet stilstaan)	Zelfde piramide, op hoger tempo (groep 3 ~4:30/km tijdens de blokken)	Alles op 10 km wedstrijdtempo • dp dravend op DL2	Doel: 10 km wedstrijdritme. Korte 1'-blokken prikkelen VO2max, de 2' en 3' in het midden trainen drempel/lactaat. 23 min werk. + WU/CD 2 km
		Donderdag	28-05-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	29-05-2026	Rustige duurloop 7 km DL1 + 6 × 80 m versnellingen aan het eind	Rustige duurloop 9 km DL1 + 6 × 80 m versnellingen	DL1 + versnellingen op gevoel	Doel: aerobe basis + loopvorm activeren. Niet hard, wel ritmisch. + WU/CD 2 km
Totaal		Zaterdag	30-05-2026				
38	12	Zondag	31-05-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1: rustig duurlooptempo	Doel: aerobe basisopbouw. Rustig en gelijkmatig — basis voor het seizoen
23	5	Maandag	01-06-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6-7 km herstelloop (optioneel)	DLH: hersteltempo	Optioneel — alleen bij goed gevoel.
		Dinsdag	02-06-2026				
	10	Woensdag	03-06-2026	Piramide 1-2-3-2-1 km • 2' dp	Piramide 1-2-3-2-1 km • 2' dp (zelfde, maar iets hoger tempo)	3 km: 10 km tempo • 2 km: 15 km tempo • 1 km: 5 km tempo	Doel: tempo gevoel op verschillende afstanden. Lange intervallen iets rustiger, korte voluit. + WU/CD 2 km
		Donderdag	04-06-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	05-06-2026	Rustige duurloop 7 km DL1 + 6 × 80 m versnellingen aan het eind	Rustige duurloop 9 km DL1 + 6 × 80 m versnellingen	DL1 + versnellingen op gevoel	Doel: aerobe basis. 2e week instap. Niet hard. + WU/CD 2 km
Totaal		Zaterdag	06-06-2026				
36	12	Zondag	07-06-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1: rustig duurlooptempo	Doel: aerobe basisopbouw. Tempo's later in het seizoen — eerst kilometers maken
24	5	Maandag	08-06-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH: hersteltempo	Optioneel — alleen bij goed gevoel.
		Dinsdag	09-06-2026				
	10	Woensdag	10-06-2026	Wisselduurloop 6 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen (geen dp)	Wisselduurloop 7 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	4': 15 km tempo • 2': DL2 (geen pauze)	Doel: lactaat-tolerantie en herstel onder belasting. Niet stoppen tussen blokken. + WU/CD 2 km
		Donderdag	11-06-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	12-06-2026	5 × (400-200) • p 200 m / sp 400 m	6 × (400-200) • p 200 m / sp 400 m	5 / 3 km wedstrijdtempo	Doel: snelheid + herstel onder druk. + WU 2 km + CD 2 km
Totaal		Zaterdag	13-06-2026				
36	12	Zondag	14-06-2026	Kopjesloop 5 of 10 km (i.p.v. zondagse duurloop)	Kopjesloop 10 km — als tempotraining op 10 km wedstrijdtempo	10 km wedstrijdtempo	Wedstrijdervaring opdoen; ritme 10 km wedstrijdtempo. Inschrijven via club.
25	5	Maandag	15-06-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH: hersteltempo	Optioneel — alleen bij goed gevoel.
		Dinsdag	16-06-2026				
	11	Woensdag	17-06-2026	3 × 2000 m • 2' dp	3 × 2000 m • 2' dp (zelfde, op 10 km tempo i.p.v. 15)	10-15 km wedstrijdtempo	Doel: lactaat-drempel verbeteren. 1e blok iets rustiger, dan opbouwen.
		Donderdag	18-06-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	19-06-2026	5 × (400-200) • p 200 m / sp 400 m	6 × (400-200) • p 200 m / sp 400 m	5 / 3 km wedstrijdtempo	Doel: snelheid + herstel onder druk. + WU 2 km + CD 2 km
Totaal		Zaterdag	20-06-2026				
37	12	Zondag	21-06-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1: rustig duurlooptempo	Doel: aerobe basis verlengen.
26	5	Maandag	22-06-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH: hersteltempo	Optioneel — alleen bij goed gevoel.
		Dinsdag	23-06-2026				
	10	Woensdag	24-06-2026	Tempoduurloop 5 km continu • geen pauze	Tempoduurloop 6 km continu • geen pauze	10-15 km wedstrijdtempo (continu)	Doel: drempeltempo vasthouden. Een blok, geen pauze. Lekker focussen op ritme. + WU/CD 2 km
		Donderdag	25-06-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	26-06-2026	4 × 400 m • 2'30 dp • op 1 km wedstrijdtempo	5 × 400 m • 2'30 dp • op 1 km wedstrijdtempo	1 km wedstrijdtempo (sneller dan 5 km tempo)	Doel: 1 km wedstrijdtempo leren voeren voor de baanwedstrijd wo 8 juli. Korte 400m blokjes op het tempo dat je in de wedstrijd wilt lopen
Totaal		Zaterdag	27-06-2026				
36	12	Zondag	28-06-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1: rustig duurlooptempo	Doel: aerobe basis verlengen.
27	5	Maandag	29-06-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6-7 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	30-06-2026				

Trainingsschema AV de Koplopers

63 / 5 / (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
	10	Woensdag	01-07-2026	5 × 1000 m • 2' dp (scherp)	5 × 1200 m • 2' dp (scherp, iets sneller)	10 km wedstrijdtempo	Doel: scherp houden voor Kadeloop za. Niet uitputten.
		Donderdag	02-07-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	03-07-2026	6 × 400 m • 1'30 dp + 4 × 80 m versnellen	6 × 400 m + 4 × 80 m versnellen	3-5 km wedstrijdtempo	Doel: wedstrijdvoorbereiding. Lekker scherp, niet uitputten.
Totaal	12	Zaterdag	04-07-2026	Kadeloop 5 of 12 km (Zomer Runcircuit)	Kadeloop 12 km • 10-15 km wedstrijdtempo	10-15 km wedstrijdtempo	Eerste loop Zomer Runcircuit. Inschrijven via website Kadeloop.
43	8	Zondag	05-07-2026	Herstelloop 8 km DL1 (na Kadeloop)	Duurloop 12 km DL1	DL1	Rustig na Kadeloop.
28	5	Maandag	06-07-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	07-07-2026				
	5	Woensdag	08-07-2026	1 km wedstrijd op de baan • AV '40 • baandoel	1 km wedstrijd op de baan • AV '40 • voluit	1 km wedstrijdtempo	DOEL-wedstrijd: 1 km baan. Goede WU 2-3 km + 4-6× versnellen 60-80m. Na de wedstrijd 1-2 km
		Donderdag	09-07-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	10-07-2026	8 × 200 m • 200 m dp	10 × 200 m • 200 m dp	3 km wedstrijdtempo	Doel: kort en snel — Oranjeloop voorbereiden. Niet uitputten.
Totaal	12	Zaterdag	11-07-2026	Oranjeloop Kwintshuil 5 of 10 km	Oranjeloop 10 km • 10 km wedstrijdtempo	5-10 km wedstrijdtempo	Zomer Runcircuit-loop. Optioneel (vakantieperiode).
38	8	Zondag	12-07-2026	Herstelloop 8 km DL1 (na Oranjeloop)	Duurloop 12 km DL1	DL1	Rustig na Oranjeloop za.
29	5	Maandag	13-07-2026	Rust of 5 km herstelloop	Rust of 6 km herstelloop	DLH	Vakantieperiode — luister naar je lichaam.
		Dinsdag	14-07-2026				
	10	Woensdag	15-07-2026	STRANDTRAINING KIJDKUIN. Verzamelen vanaf 19:00 op parkeerplaats Machiel Vrijenhoeklaan. Na afloop zwemmen +	Idem • intervallen in het zand naar eigen vermogen	DL2 / opdrachten op gevoel	Gezamenlijk. Neem iets te eten en te drinken mee voor elkaar.
		Donderdag	16-07-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	17-07-2026	6 × 400 m • 400 m dp	8 × 400 m • 400 m dp	5 km wedstrijdtempo	Vakantie-modus. + WU/CD 2 km.
Totaal		Zaterdag	18-07-2026				
34	10	Zondag	19-07-2026	Duurloop 10 km DL1	Duurloop 14 km DL1	DL1	Onderhoud lange duur.
30	5	Maandag	20-07-2026	Rust of 5 km herstelloop	Rust of 6 km herstelloop	DLH	Vakantieperiode — luister naar je lichaam.
		Dinsdag	21-07-2026				
	10	Woensdag	22-07-2026	Fartlek 8 × (1' snel / 1' rustig) • doorlopen (geen pauze)	Fartlek 10 × (1' snel / 1' rustig)	Snel: 5 km tempo • rustig: DL2	Speelse vakantie-lantek. Lekker op gevoel — eventueel met landschap als referentie (lantarenpalen, bomen)
		Donderdag	23-07-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	24-07-2026	6 × 400 m • 400 m dp	8 × 400 m • 400 m dp	5 km wedstrijdtempo	Vakantie-modus. + WU/CD 2 km.
Totaal	12	Zaterdag	25-07-2026	Burchtloop 5 of 10 km	Burchtloop 10 km • 10 km wedstrijdtempo	5-10 km wedstrijdtempo	Zomer Runcircuit-loop. Optioneel (vakantieperiode).
46	10	Zondag	26-07-2026	Duurloop 10 km DL1	Duurloop 14 km DL1	DL1	Onderhoud lange duur.
31	5	Maandag	27-07-2026	Rust of 5 km herstelloop	Rust of 6 km herstelloop	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	28-07-2026				
	10	Woensdag	29-07-2026	Blok-fartlek 2 × (90" / 60" / 30" / 30") • doorlopen tussen blokken (geen stilstand)	Blok-fartlek 3 × (90" / 60" / 30" / 30") • doorlopen	90": 10 km tempo • 60": 5 km tempo • 30": 3 km tempo • tussenstukken op DL2	Doel: variatie + scherpte zonder echte intervalpauzes. Tussen elk werkblok doorjoggen op DL2 (even lang als het blok zelf) + WU/CD 2
		Donderdag	30-07-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	31-07-2026	3 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	4 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	10 en 5 km wedstrijdtempo	Doel: tempo-afwisseling.
Totaal		Zaterdag	01-08-2026				
36	12	Zondag	02-08-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1	Onderhoud lange duur.
32	5	Maandag	03-08-2026	Rust of 5 km herstelloop	Rust of 6 km herstelloop	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	04-08-2026				
	11	Woensdag	05-08-2026	4 × 1200 m • 2' dp	5 × 1200 m • 2' dp	10-15 km wedstrijdtempo	Doel: drempelvolumen + onderhoud. Stabiele tempo's, niet harder dan voorgeschreven.
		Donderdag	06-08-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	07-08-2026	3 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	4 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	10 en 5 km wedstrijdtempo	Doel: tempo-afwisseling.

Trainingsschema AV de Koplopers

63 / 5 / (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
Totaal	12	Zaterdag	08-08-2026	Moore DRV Run 5 of 10 km	Moore DRV Run 10 km • 10 km wedstrijdtempo	5-10 km wedstrijdtempo	Zomer Runcircuit-loop. Optioneel (vakantieperiode).
49	12	Zondag	09-08-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1	Onderhoud lange duur.
33	5	Maandag	10-08-2026	Rust of 5 km herstelloop	Rust of 6 km herstelloop	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	11-08-2026				
	10	Woensdag	12-08-2026	HEUVELTRAINING ELSENBURGERBOS RIJSWIJK. Verzamelen vanaf 19:00 op parkeerplaats Jaagpad. Na afloop afterparty.	Idem • extra heuvelherhalingen	Heuvels op gevoel / DL2 tussen heuvels	Gezamenlijk. Neem iets te eten en te drinken mee.
		Donderdag	13-08-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	14-08-2026	3 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	4 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	10 en 5 km wedstrijdtempo	Doel: tempo-afwisseling.
Totaal		Zaterdag	15-08-2026				
36	12	Zondag	16-08-2026	Duurloop 12 km DL1	Duurloop 16 km DL1	DL1	Onderhoud lange duur.
34	5	Maandag	17-08-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	18-08-2026				
	12	Woensdag	19-08-2026	5 × 1000 m + 2 × 400 m • 2' dp (pyramid sting: korte 'sting' aan eind)	5 × 1000 m + 3 × 400 m • 2' dp (sting iets langer)	1000 m: 10 km tempo • 400 m: 5 km tempo (sting)	Doel: 10 km-specifiek met scherp aansluiten. 'Sting' = korte snelle blokken aan het eind. + WU/CD 2 km
		Donderdag	20-08-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	21-08-2026	4 × (400-300-200) • p 100 m / sp 400 m	5 × (400-300-200) • p 100 m / sp 400 m	5 en 3 km wedstrijdtempo	Doel: snelheid + ritme.
Totaal	12	Zaterdag	22-08-2026	Bradelierloop 5 of 10 km	Bradelierloop 10 km • 10 km wedstrijdtempo	5-10 km wedstrijdtempo	Zomer Runcircuit-loop. Geleidelijke opbouw na zomer.
51	13	Zondag	23-08-2026	Duurloop 13 km DL1 met 3 × 2 min versnellen op 10 km tempo	Duurloop 17 km DL1 met 4 × 2 min versnellen op 10 km tempo	DL1 + 10 km tempo blokjes	Doel: aerobe basis + tempo-gewenning.
35	5	Maandag	24-08-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	25-08-2026				
	10	Woensdag	26-08-2026	STRANDTRAINING KIJKDUIN. Verzamelen vanaf 19:00 op parkeerplaats Machiel Vrijenhoeklaan. Na afloop zwemmen +	Idem • intervallen in het zand naar eigen vermogen	DL2 / opdrachten op gevoel	Gezamenlijk. Neem iets te eten en te drinken mee voor elkaar.
		Donderdag	27-08-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	28-08-2026	4 × (400-300-200) • p 100 m / sp 400 m	5 × (400-300-200) • p 100 m / sp 400 m	5 en 3 km wedstrijdtempo	Doel: snelheid + ritme.
Totaal	12	Zaterdag	29-08-2026	Super Hero Vlaarding 5 of 10 km	Super Hero 10 km • 10 km wedstrijdtempo	5-10 km wedstrijdtempo	Laatste loop Zomer Runcircuit.
49	13	Zondag	30-08-2026	Duurloop 13 km DL1 met 3 × 2 min versnellen op 10 km tempo	Duurloop 17 km DL1 met 4 × 2 min versnellen op 10 km tempo	DL1 + 10 km tempo blokjes	Doel: aerobe basis + tempo-gewenning.
36	5	Maandag	31-08-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	6-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	01-09-2026				
	10	Woensdag	02-09-2026	Piramide 4-3-2-1 km • 2' dp (oplopend tempo)	Piramide 4-3-2-1 km • 2' dp (zelfde, op iets hoger tempo)	4 km: 15 km tempo • 3 km: 10 km tempo • 2 km: 5 km tempo • 1 km: 3 km tempo	Doel: tempo gradueel opbouwen, korte interval voluit. Mooie 10 km-specifieke training. + WU/CD 2 km
		Donderdag	03-09-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	9	Vrijdag	04-09-2026	Tempoduurloop 4 km continu • op 10 km wedstrijdtempo	Tempoduurloop 5 km continu • op 10 km wedstrijdtempo	10 km wedstrijdtempo (continu, geen pauze)	Doel: 10 km wedstrijdtempo continu vasthouden — wedstrijdspecifiek voor Kopjesloop/Clubkampioenschap zo 12 sept
Totaal		Zaterdag	05-09-2026				
37	13	Zondag	06-09-2026	Duurloop 13 km DL1 met 3 × 2 min versnellen op 10 km tempo	Duurloop 17 km DL1 met 4 × 2 min versnellen op 10 km tempo	DL1 + 10 km tempo blokjes	Doel: aerobe basis + tempo-gewenning.
37	5	Maandag	07-09-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6 km herstelloop (optioneel)	DLH	Taper-week. Rustig.
		Dinsdag	08-09-2026				
	10	Woensdag	09-09-2026	GEZAMENLIJKE LUSTRUM-TRAINING (alle groepen)	Idem	Op gevoel, gezellig samen	40-jarig lustrum AV de Koplopers — leden en oud-leden.
		Donderdag	10-09-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	11-09-2026	6 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	8 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	3 km / sub-tempo	Wedstrijdvoorbereiding. Niet uitputten.
Totaal		Zaterdag	12-09-2026				
36	13	Zondag	13-09-2026	Kopjesloop 10 km — Clubkampioenschap	Kopjesloop 10 km — Clubkampioenschap (alles geven)	10 km wedstrijdtempo	DOEL-wedstrijd: clubkampioenschap 10 km. Goede WU 2-3 km, drie versnellingen ~80m,

Trainingsschema AV de Koplopers

3 / 5 / (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
38	6	Maandag	14-09-2026	6 km herstelloop (optioneel)	7-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	15-09-2026				
	13	Woensdag	16-09-2026	4 × 2000 m • 2'30 dp	4 × 2000 m • 2'30 dp (op HM tempo)	15 km / HM wedstrijdtempo	Doel: HM-specifieke uithouding. Stabiele blokken, gelijke splits.
		Donderdag	17-09-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	11	Vrijdag	18-09-2026	Wisselduurloop 6 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	Wisselduurloop 7 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	4' op HM tempo / 2' op DL2	Doel: wisselende tempo-belasting.
		Totaal	19-09-2026				
49	19	Zondag	20-09-2026	Duurloop 19 km: 13 km DL1 + 6 km op HM tempo (HM-simulatie)	Duurloop 21 km: 14 km DL1 + 7 km op HM tempo (HM-simulatie)	DL1 → HM wedstrijdtempo (laatste blok)	Doel: HM Oostland-simulatie. Eerste 13 km rustig opbouwen, laatste 6 km versnellen naar HM tempo. Goed moment om voeding/drinken te nemen.
39	6	Maandag	21-09-2026	6 km herstelloop (optioneel)	7-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	22-09-2026				
	13	Woensdag	23-09-2026	Wisselduurloop 8 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	Wisselduurloop 9 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	4': HM tempo • 2': DL2 (geen pauze)	Doel: HM-tempo gevoel onder vermoeidheid. Klassieke 'cruise interval'. + WU/CD 2 km.
		Donderdag	24-09-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	11	Vrijdag	25-09-2026	Wisselduurloop 6 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	Wisselduurloop 7 × (4' aan / 2' uit) • doorlopen	4' op HM tempo / 2' op DL2	Doel: wisselende tempo-belasting.
		Totaal	26-09-2026				
47	17	Zondag	27-09-2026	Duurloop 16-18 km DL1	Duurloop 19-21 km DL1	DL1	Doel: laatste lange duurloop voor HM.
40	5	Maandag	28-09-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6 km herstelloop (optioneel)	DLH	Taper. Rustig.
		Dinsdag	29-09-2026				
	10	Woensdag	30-09-2026	3 × 2000 m • 2'30 dp • iets onder HM tempo (scherp)	3 × 2000 m • 2'30 dp • op HM tempo	HM wedstrijdtempo (of iets rustiger)	Doel: scherp voor HM Oostland zo. + WU/CD 2 km. Vermijd uitputting — taper-week.
		Donderdag	01-10-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	02-10-2026	6 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	8 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	5 km wedstrijdtempo / sub	wedstrijdvoorbereiding HM Oostland. Pasta-avond aanrader.
		Totaal	03-10-2026				
46	23	Zondag	04-10-2026	OOSTLAND HALVE MARATHON 21,1 km • Pijnacker	OOSTLAND HALVE MARATHON — voluit	HM wedstrijdtempo	DOEL-wedstrijd HM. Taper-week voorafgaand. Goede WU 1,5 km, drinkstations gebruiken vanaf 10 km.
41	5	Maandag	05-10-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6 km herstelloop	DLH	Herstel na HM. Voor groep 3 evt rust.
		Dinsdag	06-10-2026				
	9	Woensdag	07-10-2026	Rustige duurloop 7 km DL1/DL2 + 4 × 80 m versnellingen aan het eind	Rustige duurloop 9 km DL1/DL2 + 4 × 80 m versnellingen	DL1/DL2 op gevoel	Doel: herstel na HM Oostland. Lekker easy, body luisteren. + WU/CD 2 km.
		Donderdag	08-10-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	09-10-2026	Rustige duurloop 6 km DL1 • geheel ontspannen	Rustige duurloop 8 km DL1 • geheel ontspannen	DL1 — easy	Doel: actief herstel tussen HM Oostland en Droomtijdloop. Geen versnellingen — gewoon rustig.
		Totaal	10-10-2026				
34	12	Zondag	11-10-2026	Kopjesloop 5 of 10 km — herstel-/inlooptempo	Kopjesloop 10 km — DL2-tempo (tussenliggende loop)	DL2 / herstel-tempo	Tussen Oostland HM en Droomtijdloop. Niet voluit, dient als opbouw richting HM.
42	6	Maandag	12-10-2026	5-6 km herstelloop (optioneel)	7-8 km herstelloop (optioneel)	DLH	Optioneel.
		Dinsdag	13-10-2026				
	11	Woensdag	14-10-2026	Progressive run 7 km (DL1 → DL2 → HM tempo)	Progressive run 9 km (DL1 → DL2 → HM tempo)	Begin DL1, eindig op HM tempo (laatste 2 km)	Doel: tempo gradueel opbouwen. Geen pauzes. Laatste km voluit als 'sting'. + WU/CD 2 km.
		Donderdag	15-10-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	10	Vrijdag	16-10-2026	4 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	5 × (1000 - 400) • p 200 m / sp 400 m	15 en 5 km wedstrijdtempo	Doel: tempo + herstel.
		Totaal	17-10-2026				
41	14	Zondag	18-10-2026	Duurloop 14 km DL1	Duurloop 17 km DL1	DL1	Laatste lange duurloop voor Droomtijdloop.
43	5	Maandag	19-10-2026	5 km herstelloop (optioneel)	6 km herstelloop (optioneel)	DLH	Taper. Rustig.
		Dinsdag	20-10-2026				

Trainingsschema AV de Koplopers

3 / 5 / (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
	10	Woensdag	21-10-2026	4 × 1000 m • 2' dp • op HM tempo (scherp)	5 × 1000 m • 2' dp • op HM tempo	HM wedstrijdtempo	Doel: scherp voor Droomtijdloop za. + WU/CD 2 km. Niet harder dan HM tempo.
		Donderdag	22-10-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	8	Vrijdag	23-10-2026	6 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	8 × 200 m + 4 × 80 m versnellen • ruim dp	5 km tempo / sub	voorbereiding op de nacht. tip: slaap en eet ritme aanpassen
Totaal	23	Zaterdag	24-10-2026	DROOMTIJDLOOP 21,1 km • in de nacht • klok 1 u terug	DROOMTIJDLOOP 21,1 km — voluit	HM wedstrijdtempo	DOEL-wedstrijd: seizoensafsluiter. In de nacht (klok terug). Speciale herinnering. Taper-week
46		Zondag	25-10-2026	Rust (na Droomtijdloop)	Rust of 5 km herstelloop	DLH	Welverdiende rust.
44		Maandag	26-10-2026	Rust	Rust of 5 km herstelloop	DLH	Welverdiende rust na seizoen.
		Dinsdag	27-10-2026				
	6	Woensdag	28-10-2026	6 km rustige duurloop DL1 + 4 × 80 m versnellen aan het eind	8 km DL1 + 4 × 80 m versnellen	DL1 + versnellingen op gevoel	Eerste training na seizoensafsluiter. Lekker speelt uitlopen. Welkom in nieuwe blok.
		Donderdag	29-10-2026			Rust / Crosstraining / Fietsen / Zwemmen	Alternatieve training of rust.
	6	Vrijdag	30-10-2026	5-6 km DL1 (eindfeest na de training)	7-8 km DL1 (eindfeest na de training)	DL1	na de training: KOPLOPERS FEEST (organisatie groep 3) • Na de vrijdagtraining
Totaal		Zaterdag	31-10-2026				
22	10	Zondag	01-11-2026	Duurloop 10 km DL2 of crosstraining	Duurloop 13 km DL2 of crosstraining	DL2	Naar wens. Begin opbouw nieuw seizoen.

LEGENDA

Doel-wedstrijd (1 km baan / 10 km clubkamp / HM Oostland / Droomtijdloop)
Wedstrijd (Kopjesloop / Zomer Runcircuit)
Bijzondere training (strand / heuvels / Iustrum)
Overgangsperiode / vakantie (juli-aug, lichter schema)

Tempo-afkortingen: DLH = duurloop hersteltempo • DL1 = rustige duurloop • DL2 = vlotte duurloop • Wedstrijdtempo's volgens Koplopers tempotabel.

Inlopen ~2 km WU + ~2 km uitlopen (LS) is in alle totalen meegerekend.

Trainingsavonden: woensdag (kern 6-8 km, totaal 10-14 km) en vrijdag (kern 4-6 km, totaal 9-12 km). Zondag: lange duurloop. Maandag: optionele herstelloop.

Variant Groep 3 (prestatie) = uitgebreidere/snellere versie. Groep 5/6 (recreatie) volgt het hoofdschema.

WEGATLETIEK — alle intervaltrainingen zijn op de weg (vaste ronde of langs km-palen). De 1 km baan op wo 8 juli is een wedstrijd-uitzondering.

Voor de 1 km baan (wo 8 juli): wie wil kan de week ervoor eenmalig een korte baansessie inlassen (bv. 4 × 400 m op 1 km tempo). Niet verplicht.

TEMPOTABEL — afgeleid van 10 km wedstrijdtempo

Richtwaarden in min:sec per km. Pas aan op je eigen vorm en gevoel — gebruik dit als referentie, niet als wet.

Tempo	Snelste groep (10 km 40:00)	Snelle groep (10 km 45:00)	Middengroep (10 km 50:00)	Langzaamste (10 km 55:00)	Toelichting
1	3:30	3:50	4:15	4:50	Voor de 1 km baan (AV 40, wo 8 juli). Sneller dan 5 km tempo.
3	3:40	4:05	4:30	5:00	Korte intervallen, snelheid.
5	3:50	4:15	4:45	5:15	Intervalwerk 400-1000 m.
7	4:00	4:30	5:00	5:30	Basisreferentie voor 10 km clubkampioenschap za 13 sept.
9	4:05	4:35	5:05	5:35	Tussen 10 km en HM in.
11	4:15	4:45	5:15	5:50	Voor Oostland HM (4 okt) en Droomtijdloop (24 okt).
13	4:30	5:00	5:30	6:10	Marathon/Long-run tempo. Comfortabel maar gericht.
15	4:50	5:20	5:55	6:30	Aerobe basis. Gesprek mogelijk, niet hijgen.
17	5:20	5:45	6:20	7:00	Echt rustig. Voor maandag herstellen en op tussen blokken.

Trainingsschema AV de Koplopers

G3 / 5 / 6 (Voorjaars-/Zomer-/Najaarsschema 2026 • Wegatletiek

Week 22 t/m week 44, 2026

Opsteller: Frank van den Berg

Week	km's	Dag	Datum	Programma (Groep 5/6 — recreatie)	Variant Groep 3 (prestatie)	Tempo (zie tempotabel / wedstrijdtempo)	Opmerking / Doel van de training
------	------	-----	-------	-----------------------------------	-----------------------------	---	----------------------------------

Hoe gebruiken? Het schema noemt zones (bv. 'op HM tempo' of 'DL1') — vertaal die naar je eigen min/km via deze tabel. Tussen twee categorieën in? Pak de gemiddelde waarde.