



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: IHG

Week 23 2025 t/m week 35 2025

Opstellers: Victor Hoya Martinez

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking	
23		maandag	2-jun					
		dinsdag	3-jun					
		woensdag	4-jun		naar Meyendel school Elly			
		donderdag	5-jun					
		vrijdag	6-jun		IJstraining			
	Totaal		zaterdag	7-jun				DIOS Lenteloop
			zondag	8-jun	Duurloopje 20 min aan 1 stuk			
24		maandag	9-jun					
		dinsdag	10-jun					
		woensdag	11-jun		KKC		2,5 of 5 km	
		donderdag	12-jun					
		vrijdag	13-jun		3x(9')			
	Totaal		zaterdag	14-jun				
		zondag	15-jun	rust week				
25		maandag	16-jun					
		dinsdag	17-jun					
		woensdag	18-jun		6x 600m			
		donderdag	19-jun					
		vrijdag	20-jun		6x 700m			
	Totaal		zaterdag	21-jun				
		zondag	22-jun	5x 4'				
26		maandag	23-jun					
		dinsdag	24-jun					
		woensdag	25-jun		1 km op de baan		1 km op de baan	
		donderdag	26-jun					
		vrijdag	27-jun		Rustige training en veel eten		Zomer BBQ	
	Totaal		zaterdag	28-jun				
		zondag	29-jun	Duurloopje 20 min aan 1 stuk			Buytensportdagloop Zoetermeer	
27		maandag	30-jun					
		dinsdag	1-jul					
		woensdag	2-jul		2x4' - 3x 3' - 4x2'	wandeldribbel=1'		
		donderdag	3-jul					
		vrijdag	4-jul		7x 4'	wandeldribbel=1'		
	Totaal		zaterdag	5-jul				Kadeloop
		zondag	6-jul	2x15'	2'			
28		maandag	7-jul					
		dinsdag	8-jul					
		woensdag	9-jul		Duurloop			
		donderdag	10-jul					
		vrijdag	11-jul		Fartlek			
	Totaal		zaterdag	12-jul				
		zondag	13-jul	Duurloop 20' - 10'	2'		Veluwezoomtrail	
29		maandag	14-jul					
		dinsdag	15-jul					
		woensdag	16-jul		3x 10'	2'		
		donderdag	17-jul					
		vrijdag	18-jul		5x 5'	2'		
	Totaal		zaterdag	19-jul				
		zondag	20-jul	2 km - 3 km	2'			



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: IHG

Week 23 2025 t/m week 35 2025

Opstellers: Victor Hoya Martinez

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking	
30		maandag	21-jul					
		dinsdag	22-jul					
		woensdag	23-jul		10x 3'	2'		
		donderdag	24-jul					
		vrijdag	25-jul		4x 5'	1'		
Totaal		zaterdag	26-jul					
		zondag	27-jul	1 km rustig - 2km harder - 2 km rustig			Aan 1 stuk lopen / geen rust	
31		maandag	28-jul					
		dinsdag	29-jul					
		woensdag	30-jul		6x 5'	1'		
		donderdag	31-jul					
		vrijdag	1-aug		Interval training honderdtjes			
Totaal		zaterdag	2-aug					
		zondag	3-aug	4x 7'	Korte pauzes			
32		maandag	4-aug					
		dinsdag	5-aug					
		woensdag	6-aug		10x 400m	1'	200 m langzaam / 200 m snel	Wippolder gesloten
		donderdag	7-aug					
		vrijdag	8-aug		6x 700m	100 m		Wippolder gesloten
Totaal		zaterdag	9-aug					
		zondag	10-aug	4x 7'	Korte pauzes	Als het kan iets langer lopen dan vorige week		
33		maandag	11-aug					
		dinsdag	12-aug					
		woensdag	13-aug		Duurloop		Wippolder gesloten	
		donderdag	14-aug					
		vrijdag	15-aug		4-8-4-8-4'	Op gevoel pauze		Wippolder gesloten
Totaal		zaterdag	16-aug					
		zondag	17-aug	2x 15'		Probeer maar en kijk of het lukt		
34		maandag	18-aug					
		dinsdag	19-aug					
		woensdag	20-aug		9x 3'			
		donderdag	21-aug					
		vrijdag	22-aug		7x 4'			
Totaal		zaterdag	23-aug					
		zondag	24-aug	2x 15'		Probeer maar en kijk of het lukt		
35		maandag	25-aug					
		dinsdag	26-aug					
		woensdag	27-aug		Duurloop tempo 1-2-3		Steeds iets sneller	
		donderdag	28-aug					
		vrijdag	29-aug		10x 3'			
Totaal		zaterdag	30-aug					
		zondag	31-aug	Duurloop 30'		Probeer in 1x te lopen		