



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 2

Week 21 t/m 36

2026

Opstellers: Koos v.Paassen en Marc Rotsaert

Wk 21	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo in km per uur	Opmerking
	Maandag	18-mei	Duurloop 55 minuten met 3 x 2 minuten versnellen	DP 2 minuten	10 km tempo	
	Woensdag	20-mei	<b>Koplopers Klassen Cup 5 km</b>			
	Donderdag	21-mei	Herstelloop 45 minuten of krachttraining			
	Vrijdag	22-mei	5 x ( 600 – 400 )	DP 200 en SP 400	5 en 3 km tempo	
	Zondag	24-mei	Duurloop 60 minuten			
<b>22</b>	Maandag	25-mei	Duurloop met 4 x 1 km versnellen	DP 400	5 km tempo	
	Woensdag	27-mei	Ommetje van de week plm 15 x 2 minuten	DP 2 minuten	15 km tempo	
	Donderdag	28-mei	Herstelloop 45 minuten of krachttraining			
	Vrijdag	29-mei	4 x 600, 4 x 400 en 4 x 200	DP 400	10,5 en 3 km tempo	
	Zondag	31-mei	Duurloop 55 minuten met 4 x 2 minuten versnellen	DP 2 minuten	Versnellen in 10 km tempo	
<b>23</b>	Maandag	1-juni	Herstelloop 45 minuten of krachttraining	Herstelloop 45 minuten of krachttraining		
	Woensdag	3-juni	1 x 2000, 2 x 1000 en 5 x 400	DP 400	15,10 en 5 km tempo	
	Donderdag	4-juni	Herstelloop 45 minuten of krachttraining			
	Vrijdag	5-juni	3 x ( 5 x 400 )	DP 400	10, 5 en 3 km tempo	
	Zondag	7-juni	Duurloop 90 minuten			
<b>24</b>	maandag	8-jun	Herstelloop 45 minuten			
	dinsdag	9-jun				
	woensdag	10-jun	1 x 3000, 1 x 2000 en 3 x 600	Dp 400	½ marathon, 15 en 5	
	donderdag	11-jun	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	12-jun	3 x ( 5 x 400 )	Dp 400	10,5 en 3 (óf W.V.)	
	zaterdag	13-jun				
	zondag	14-jun	<b>Kopjesloop</b>	<b>5 of 10 km</b>	óf duurloop 70 minuten	
<b>25</b>	maandag	15-jun	Duurloop 60 minuten waarin 5 x 2 minuten versnellen	Dp 2 min	Versnellingen in 15 km tempo	
	dinsdag	16-jun				
	woensdag	17-jun	<b>Fartlek</b>			
	donderdag	18-jun	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	19-jun	10 x 2 minuten	Dp 2 min	10	
	zaterdag	20-jun				
	zondag	21-jun	Duurloop 80 minuten			
<b>26</b>	maandag	22-jun	Duurloop 45 minuten waarin 5 x 1 minuut versnellen	Dp 1 min	Versnellen in 10 km tempo	
	dinsdag	23-jun				
	woensdag	24-jun	6 x 1000	Dp 400	10	
	donderdag	25-jun	Herstelloop 45 minuten			



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 2

Week 21 t/m 36

2026

Opstellers: Koos v.Paassen en Marc Rotsaert

Wk 21	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo in km per uur	Opmerking
	vrijdag	26-jun	óf Wedstrijd Voorbereiding óf 2 x (600 - 400)	Dp 200 Sp 400	5 en 3	
	zaterdag	27-jun	<b>ORANJELOOP KWINTSHEUL i.h.k.v. Zomer Runcircuit</b>			<b>5 of 10 km</b>
	zondag	28-jun	Herstelloop 45 minuten óf duurloop 60 minuten			
<b>27</b>	maandag	29-jun	óf Wedstrijd Voorbereiding óf duurloop 80 minuten	Waarvan 5 x 1 minuut versnellen	Versnellen in 10 km tempo	
	dinsdag	30-jun				
	woensdag	1-jul	<b>BURCHTLOOP HONSELERSDIJK i.h.k.v. Zomer Runcircuit óf 2 x 1000 en 2 x 400 óf 5 x 1000</b>	Dp 400		<b>5 of 10 km</b>
	donderdag	2-jul	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	3-jul	óf Wedstrijd Voorbereiding óf 2 x (800-600-400-200)	Dp 200 Sp 400	15,10, 5 en 3	
	zaterdag	4-jul	<b>KADELOOP i.h.k.v. Zomer Runcircuit</b>			<b>5 of 12 km</b>
	zondag	5-jul	Herstelloop 45 minuten óf 15 km tempoloop		Van halve marathontempo naar 15 km en 10 km tempo	Verdelen in 3 x 5 km na goede w.u.



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 2

Week 21 t/m 36

2026

Opstellers: Koos v.Paassen en Marc Rotsaert

Wk 21	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo in km per uur	Opmerking
28	maandag	6-jul	Duurloop 90 minuten			
	dinsdag	7-jul				
	woensdag	8-jul	<b>AV '40 → 1 km wedstrijd op de baan</b>			
	donderdag	9-jul	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	10-jul	Minutenloop 2-4-2-4-2	Dp 2 min	10 en 5	
	zaterdag	11-jul				
	zondag	12-jul	Duurloop 70 minuten			
29	maandag	13-jul	Duurloop 65 minuten waarin 3 x 3 minuten versnellen	Dp 3 min	15	
	dinsdag	14-jul				
	woensdag	15-jul	<b>STRANDTRAINING KIJKDUIN. VERZAMELEN VANAF 19.00 UUR OP PARKEERPLAATS VAN MACHIEL VRIJENHOEKLAAN. START ZODRA IEDEREEN ER IS</b>			<b>NA AFLOOP ZWEMMEN EN AFTER PARTY. NEEM IETS TE ETEN EN TE DRINKEN MEE VOOR ELKAAR.</b>
	donderdag	16-jul	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	17-jul	10 x 300 na 15 minuten tempoduurloop	Dp 300		
	zaterdag	18-jul	Duurloop			
	zondag	19-jul	Duurloop 60 minuten			
30	maandag	20-jul	Duurloop 50 min waarin 5 x 1 min op 5 km tempo	Dp 1 min		
	dinsdag	21-jul				
	woensdag	22-jul	4 x 1200 en 3 x 400	Dp 400	15 en 5	
	donderdag	23-jul				
	vrijdag	24-jul	óf Wedstrijd Voorbereiding óf 12 x 2 minuten	Dp 2 min		
	zaterdag	25-jul	<b>MAASDIJK MOORE DRV Run i.h.k.v. Zomer Runcircuit</b>			<b>5 of 10 km</b>
	zondag	26-jul	Herstelloop 45 minuten of duurloop 70 minuten			
31	maandag	27-jul	Duurloop 60 min waarin 8 x 2 min op 15 km tempo	Dp 2		
	dinsdag	28-jul				
	woensdag	29-jul	6 x 800 en 3 x 400	Dp 400	10 en 5	
	donderdag	30-jul	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	31-jul	3 x (600-400-200)	Dp 200 Sp 400	10,5 en 3	
	zaterdag	1-aug				
	zondag	2-aug	Duurloop 75 minuten			
32	maandag	3-aug	Duurloop 60 min waarin 6 x 1 minuut op 5 km tempo	Dp 1 min		
	dinsdag	4-aug				
	woensdag	5-aug	Koppelloop			
	donderdag	6-aug	Herstelloop 45 minuten			
	vrijdag	7-aug	3 x 4 minuten en 3 x 2 minuten	Dp 2 min	10 en 5	
	zaterdag	8-aug				
	zondag	9-aug	Duurloop 80 minuten			
	maandag	10-aug	Duurloop 60 min waarin 5 x 2 minuten op 15 km tempo	Dp 2 min		



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 2

Week 21 t/m 36

2026

Opstellers: Koos v.Paassen en Marc Rotsaert

Wk 21	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo in km per uur	Opmerking
33	dinsdag	11-aug				
	woensdag	12-aug	<b>ELSENBURGERBOS → HEUVELTRAINING. VERZAMELEN VANAF 19.00 OP PARKEERPLAATS JAAGPAD RIJSWIJK. START ALS IEDEREEN ER IS.</b>			<b>NA AFLOOP AFTER PARTY. NEEM IETS TE ETEN EN TE DRINKEN MEE VOOR ELKAAR.</b>
	donderdag	13-aug	Herstellloop 45 minuten			
	vrijdag	14-08-26	10 x 2 minuten en 4 x 1 minuut	Dp 2 en 1 min	15 en 5	
	zaterdag	15-aug				
	zondag	16-aug	Duurloop 60 minuten			
34	maandag	17-aug	Duurloop 75 min waarin 6 x 2 min op 15 km tempo	Dp 2 min		
	dinsdag	18-aug				
	woensdag	19-aug	5 x 1000, 1 x 600 en 1 x 400	10,5 en 3		
	donderdag	20-aug	Herstellloop 45 minuten			
	vrijdag	21-aug	óf Wedstrijd Voorbereiding óf 8 x 400 en 4 x 200	Dp 200	5 en 3	
	zaterdag	22-aug	<b>DE LIER BRADELIERLOOP i.h.k.v. ZomerRuncircuit</b>			<b>5 of 10 km</b>
	zondag	23-aug	óf herstellloop 45 min óf duurloop 90 min			
35	maandag	24-aug	Duurloop 70 min waarin 5 x 2 min op 10 km tempo	Dp 2 min		
	dinsdag	25-aug				
	woensdag	26-aug	<b>STRANDTRAINING KIJKDUIN. VERZAMELEN VANAF 19.00 UUR OP PARKEERPLAATS VAN MACHIEL VRIJENHOEKLAAN. START ALS IEDEREEN ER IS</b>			<b>NA AFLOOP ZWEMMEN EN AFTER PARTY. NEEM IETS TE ETEN EN TE DRINKEN MEE VOOR ELKAAR.</b>
	donderdag	27-aug	Herstellloop 45 minuten		T6	
	vrijdag	28-aug	óf Wedstrijd Voorbereiding óf 10 x 300	Dp 300	5	
	zaterdag	29-aug	<b>VLAARDINGEN Super Hero i.h.k.v. Zomer Runcircuit</b>			<b>5 of 10 km</b>
	zondag	30-aug	óf herstellloop 45 min óf duurloop 80 minuten			
	maandag	31-aug	Duurloop 55 minuten			
36	dinsdag	1-sep				
	woensdag	2-sep	3 x 2000 ( 400 vlot/ 400snel→ tempo afwisselend)	Dp 400	15 en 5 afwisselend	
	donderdag	3-sep	Herstellloop 45 minuten			
	vrijdag	4-sep	4 x (400-300-200)	Dp 200 Sp 400	5, 3 en 3	
	zaterdag	5-sep				
	zondag	6-sep	Duurloop 60 minuten waarin 6 x 2 min op 10 km tempo	Dp 2 min		

Hier is 't nieuwe schema; lees het eerst rustig door en kies jouw wedstrijden. Bij het Run circuit is het zo, dat je na 5 deelnames op 1 afstand kans maakt op een 1e,2e of 3<sup>e</sup> prijs. Je mag ook meer dan 5 wedstrijden lopen; de snelste 5 tellen voor het klassement. Er zijn meerdere leeftijdscategorieprijsen, dus wellicht iets om rekening mee te houden.



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 2

Week 21 t/m 36

2026

Opstellers: Koos v.Paassen en Marc Rotsaert

Wk 21	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo in km per uur	Opmerking
-------	-----	-------	-----------	-------	---------------------	-----------

P.S. De Moore DRV Halve marathon, de Ter Heijdeloop en de Golden Ten (die al zijn geweest) én de DIOS Lenteloop (zaterdag 23 mei) behoren ook tot het Zomer Runcircuit.

Mijn advies is; óf je kiest voor het Zomer Runcircuit óf je kiest voor 'n lange opbouw met 'n goede 10 en 15 km wedstrijd met in het najaar bijv. Droomtijdloop 21,1, km als piek.

Je bent echter uiteraard altijd vrij om niet 's nachts te gaan lopen, al is mijn eigen ervaring, dat je je zult verbazen hoe goed het gaat in zo'n nacht.

Je krijgt ook 'n speciale herinnering aan deze loop, omdat je sowieso een uur sneller bent dan normaal vanwege het feit, dat in DAT uur de klok wordt terug gezet.

Nog iets; kom je terug van vakantie en vind je de instaptraining te groot, doe dan een gedeelte van die training

Reacties zijn welkom: óf via app naar mij persoonlijk of op een trainingsavond.

Of op een trainingsavond. Groeten van jullie "trainert" Koos