Trainingsschema AV de Koplopers

Groep 2 Opstellers;Marc Rotsaert en Koos van Paassen Week 42 t/m week 53 in 2026

	Week	Dag	Datum	Programma	Pauze	Tempo/soort interval	Opmerking
	42	maandag	12-okt	Herstelloop 45 min of duurloop 90 min 6 x 1 min snel	Dp 1 minuut	Zie bij Opmerking	De 1 min. versnellen naar 10 km tempo
		dinsdag	13-okt				
		woensdag	14-okt	1 x 3000 en 1 x 2000	Dp 400	21 en 15 km tempo	**Marathonners 8 x 1200 op HM tempo**
		donderdag	15-okt	Herstelloop 45 minuten			en de laatste 2 x 1200 op hm tempo
		vrijdag	16-okt	5 x (600 – 400)	Dp 200 Sp 400	Afw. 10 en 5 km tempo	**Marathonners 6 x die serie**
		zaterdag	17-okt				
		zondag	18-okt	Duurloop 70 minuten			
	43	maandag	19-okt	Duurloop 55 minuten met 4 x 1 min snel		Afwisselen met 1 minuut DL H	De 1 min. versnellen naar 15 km tempo
		dinsdag	20-okt				
		woensdag	21-okt	6 x1000	Dp 400	Elke 1e 500 in hm tempo. 2e 500 in 15 km tempo	**Marathonners 2 x 4 km op**
		donderdag	22-okt	Herstelloop 45 minuten			**marathontempo Dp 500**
		vrijdag	23-okt	W.V. 5 x 400 en 5 x 200	Dp 200		**Marathonners 6 x 800 op**
		zaterdag	24-10-26				**marathontempo Dp 400**
		zondag	25-okt	**DROOMTIJDLOOP (of een andere halve marathon)**			**START 2.00 UUR 'S NACHTS**
	44	maandag	26-okt	Herstelloop 45 minuten of duurloop 80 minuten			
		dinsdag	27-okt				
		woensdag	28-okt	3 x (800 – 600 – 400 – 200)	Dp 200 Sp 400	15, 10 en 5 km tempo	**Marathonners 2x1000 en 2x400 dp 400**
		donderdag	29-okt	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	30-okt	10 x 300	Dp 300	5 km tempo	**Marathonners w.u. incl. 3 steigerungen**
		zaterdag	31-okt				
		zondag	1-nov	**THE HAGUE MARATHON**			óf duurloop 80 minuten
	45	maandag	2-nov	DL 60 min met tempoblokken van 2 km ½ m tempo		1e blok na 30 min. daarna 2 km rustig enz.	Rustig wandelen 15 minuten
		dinsdag	3-nov				
		woensdag	4-nov	Fartlek			30 minuten rustig loslopen
		donderdag	5-nov	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	6-nov	2-4-2-4-6-4-2-4-2	Dp 2 minuten	2 op 10 km tempo,4 op 15 km tempo, 6 op hm tempo	45 minuten rustig loslopen
		zaterdag	7-nov				
		zondag	8-nov	**Kopjesloop**		óf duurloop 55 minuten	30 à 60 minuten rustig loslopen
	46	maandag	9-nov	Herstelloop 45 minuten	Dp 1 minuut	Dl 75 min na 30 min 10 x 1 min 15 km tempo	60 minuten rustig loslopen
		dinsdag	10-nov			Dl 1 min. op DL hersteltempo afw. Met 15km tempo	
		woensdag	11-nov	15 x 2 min	Dp 2 minuten	15 km tempo	45 minuten rustig loslopen
		donderdag	12-nov	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	13-nov	5x400/400dr; 2x300/300dr; 5x200/200dr	dr is dribbelpauze	óf W.V. 5 x 400 dp 200 en 5 x 200 dp 200	60 minuten rustig loslopen
		zaterdag	14-nov				
		zondag	15-nov	**Zevenheuvelenloop Nijmegen 15 km**			óf duurloop 100 minuten

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep 2 Opstellers;Marc Rotsaert en Koos van Paassen Week 42 t/m week 53 in 2026

	47	maandag	16-nov	Herstelloop 45 minuten óf duurloop 85 minuten		DI 85 min met tempoblokken* van 3 km op/af Tempoblokken* d.w.z. op marathontempo	Vanaf deze week; marathonners, afhankelijk van gesteldheid, weer in groep 2
		dinsdag	17-nov				
		woensdag	18-nov	1400-1200-1000-800-600-400-200	Dp 400	2xhm, 2x15, 2x10 en1x3 km tempo	
		donderdag	19-nov	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	20-nov	12 x 2 minuten	Dp 2 minuten	15 km tempo (marathonners op marathontempo)	óf W.V. 5 x 400 en 5 x 200 dp 200
		zaterdag	21-nov	**Hout Cross Reeuwijk**			
		zondag	22-nov	**Clingendaelcross**			óf duurloop 65 minuten
	48	maandag	23-nov	Herstelloop óf duurloop 80 minuten		DL80 min met 8x1min op tempo DL3 met dp1min	
		dinsdag	24-nov				
		woensdag	25-nov	3 x 800, 3 x 600, 3 x 400 en 3 x 200	Dp 50%	15 km tempo 10km tempo en 5 km tempo	
		donderdag	26-nov	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	27-nov	6 x (600 – 200)	Dp 200 Sp 400	5 en 3 km tempo	
		zaterdag	28-nov	**Warandeloop Tilburg recreanten**			
		zondag	29-nov	**Warandeloop Tilburg Nederlands Kampioenschap**			óf duurloop 70 minuten
	49	maandag	30-nov	Duurloop 65 min waarin 3 x 5 min hm tempo	Dp 2 minuten	Na 5 min tempo weer 5 min DL tempo enz.	
		dinsdag	1-dec				
		woensdag	2-dec	200-400-600-800-1000-800-600-400-200	Dp 400	Tempo 3,5,10,15,hm,15,10,5 en 3	
		donderdag	3-dec	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	4-dec	2 x (4 x 400)	Dp 200 Sp 400	1e serie 10 km, 2e serie 5km tempo	
		zaterdag	5-dec				
		zondag	6-dec	**Nijverdalse Bergcross Hellendoorn**			óf duurloop 75 minuten
	50	maandag	7-dec	Duurloop 60 min met tempoblokken van 1 km op/af	Dp 2 minuten	DL 60 min; na 10 min afw. 1 km tempo DL2 DL H	
		dinsdag	8-dec				
		woensdag	9-dec	6 x 1000	Dp 400	15 km tempo	
		donderdag	10-dec	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	11-dec	óf W.V óf 2 x (5 x 500)	Dp 200 Sp 400		
		zaterdag	12-dec	**Uithoffcross (Sparta) óf Stroopwafelcross Gouda**			
		zondag	13-dec	**Brugggenloop R'dam 15km óf Kopjesloop**			óf herstelloop 45 minuten
	51	maandag	14-dec	Duurloop 75 min met 5 x 1 min op 10 km tempo	Dp 1 minuut	Na elke minuut weer 1 minuut herstel looptempo	óf herstelloop 45 minuten óf duurloop 80 minuten
		dinsdag	15-dec				
		woensdag	16-dec	4 x (1000 – 400)	Dp 400	10 en 5 km tempo	
		donderdag	17-dec	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	18-dec	15 x 200	Dp 200	5 km tempo	
		zaterdag	19-dec	**Linschoten halve marathon**			
		zondag	20-dec	Herstelloop			óf duurloop 80 minuten

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep 2 Opstellers;Marc Rotsaert en Koos van Paassen Week 42 t/m week 53 in 2026

	52	maandag	21-dec	Duurloop 75 min met tempoblokken van 2 km		Tempoblokken afw 2 km DL 2 versus tempo DL H	1e tempoblok na 30 minuten
		dinsdag	22-dec				
		woensdag	23-dec	3 x (800 – 600 – 400 – 200)	Dp 200 Sp 400	15 / 10 / 5 en 3 km tempo	
		donderdag	24-dec	Herstelloop 45 minuten			
		vrijdag	25-dec	8 x 400 en 4 x 200	Dp 200	10 en 5 km tempo	óf W.V. 5 x 400 en 5 x 200 dp 200
		zaterdag	26-dec				
		zondag	27-dec	**Oliebollencross**			óf duurloop 95 minuten
	53	maandag	28-dec	Herstelloop 45 minuten		óf duurloop 70 min met 10 x 1 min 10 km tempo	Na elke minuut 1 min herstel looptempo
		dinsdag	29-dec				Tempoblokken beginnen na 30 minuten
		woensdag	30-dec	4 x 4 min en 4 x 2 min	Dp 2 minuten	hm tempo en 15 km tempo	
		donderdag	31-dec	**Soest Sylvestercross**			
		vrijdag	1-jan	Nieuwjaarsduurloopje van 30 à 90 minuten			óf 30 à 60 minuten wandelen
		zaterdag	2-jan	Inhaalmogelijkheid vanwege gisteren			
		zondag	3-jan	Duurloop 80 minuten			

Zet alvast in je agenda of mobiele telefoon zaterdag 16 januari 2027 Westduincross (Haag Atletiek)

10 januari Egmond Halve Marathon, 14 februari Groet uit Schoorl 10 km 21,1 km en 30 km

14 maart CPC Den Haag 5 km 10 km en halve marathon, 11 april Rotterdam marathon, 18 april marathon Groningen

21 maart Zandvoort Circuit Run 4 km, 12 km en 10 Engelse mijl, 4 april Singelloop Breda 5 km, 10 km en 21,1 km

4 april Singelloop Breda 5 km, 10 km en 21,1 km, 7 mei Alkmaar City Run By Night 5 en 10 km,

6 juni Maastrichts Mooiste (onder andere) 5 km, 10 km en 10 Engels mijl.

DL 1 → = Duurloop; de meest gebruikte duurloop met een "praat"tempo.

DL 2 → = Loop op aerobe basis; snellere duurloop, waarbij praten lastig is. Niet hijgen.

DL 3 → = Snelste duurloopvariant; spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.

Dl → herstelloop (is DL H → duurloop met een laag tempo, ter bevordering van jouw herstel.

Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, maar durf er ook vanaf te wijken

als je er een goede reden voor hebt.

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep 2 **Opstellers;Marc Rotsaert en Koos van Paassen** **Week 42 t/m week 53 in 2026**