



Trainingschema AV de Koplopers

Groep: Groep 3 schema (10K-15K-HM)

Week 11 t/m week 20, 2026

Opsteller: Eric Kreupeling

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
10		Maandag	2-mrt			
		Dinsdag	3-mrt			
		Woensdag	4-mrt	3x3000 (dp300)	1ste MT, 2de: HM; 3de AD	
		Donderdag	5-mrt			
		Vrijdag	6-mrt	5'-10'-6x2', dp 2'	5': 10K, 10': AD; 2': 5K	
		Zaterdag	7-mrt			
		Totaal	Zondag	8-mrt	110' DL1 of 100' WD	Afwisselend 10': DL1, 10': HM of afwisselend iedere 10': 5' DL2
11		Maandag	9-mrt			
		Dinsdag	10-mrt			
		Woensdag	11-mrt	3 x (3'(10K)-3' (AD) - 3' HM)), dp 3' -> indien niet CPC lopen		CPC lopers: rustig duurlooptje 5 km
		Donderdag	12-mrt			
		Vrijdag	13-mrt	3 x [2'(5K)-2'(10K)-6'(AD)] -> indien niet CPC lopen	dp 2'	CPC lopers: 6 x400m (afwisselend HM en AD)
		Zaterdag	14-mrt			
		Totaal	Zondag	15-mrt	100' DL1 of 100' WD	Afwisselend 10': DL1, 10': HM of afwisselend iedere 10': 2' DL2
12		Maandag	16-mrt			
		Dinsdag	17-mrt			
		Woensdag	18-mrt	8 x 800m, dp 200m	Afwisselend AD en 10K	
		Donderdag	19-mrt			
		Vrijdag	20-mrt	3 x 1000m (AD), dp200m	5K	
		Zaterdag	21-mrt			
		Totaal	Zondag	22-mrt	90' DL1	
13		Maandag	23-mrt			
		Dinsdag	24-mrt			
		Woensdag	25-mrt	6 x 1K (dp 300)	Afwisselend AD en 10K	
		Donderdag	26-mrt			
		Vrijdag	27-mrt	Fartlek (50')		
		Zaterdag	28-mrt			
		Totaal	Zondag	29-mrt	70' DHL	
14		Maandag	30-mrt			
		Dinsdag	31-mrt			
		Woensdag	1-apr	2 x (800 - 600 - 400 - 200), dp 200m	10K, 5K, 3K, 1K	
		Donderdag	2-apr			
		Vrijdag	3-apr	8' (HM) - 8' (AD) - 5 x 2' (5K), dp 2'		
		Zaterdag	4-apr			
		Totaal	Zondag	5-apr	70' (35' DL1 - 35' MT)	Afwisselend DL1 en MT (geen pauze)
15		Maandag	6-apr			
		Dinsdag	7-apr			
		Woensdag	8-apr	4 x 1,5K (dp 300m)	Eerste 200m: AD, daarna: 10K	
		Donderdag	9-apr			
		Vrijdag	10-apr	10 x 300m (dp 200m)	5K, 4de en 8ste: 3K	
		Zaterdag	11-apr			
		Totaal	Zondag	12-apr	40' DHL-40' MT	
16		Maandag	13-apr			
		Dinsdag	14-apr			
		Woensdag	15-apr	14 x 400m (dp 200m)	1-2: AD, 3-12: 10K, 13-14 5K	
		Donderdag	16-apr			
		Vrijdag	17-apr	10' (HM) - 10' (AD) - 6 x 30" (3K)		
		Zaterdag	18-apr			
		Totaal	Zondag	19-apr	80' DHL	
17		Maandag	20-apr			
		Dinsdag	21-apr			
		Woensdag	22-apr	6 x 1K (dp 200m)	10K	
		Donderdag	23-apr			
		Vrijdag	24-apr	20x200m	Om en om 5k tempo-rustig. Geen pauze	
		Zaterdag	25-apr			
		Totaal	Zondag	26-apr	20' DHL - 20' MT - 20' HM	
18		Maandag	27-apr			
		Dinsdag	28-apr			
		Woensdag	29-apr	14 x 400m (dp 200m)	10K	
		Donderdag	30-apr			
		Vrijdag	1-mei	4 x 5' (dp 2') - 2 x 1' (dp 1')	5': afwisselend HM, AD, 1': 5K	
		Zaterdag	2-mei			
		Totaal	Zondag	3-mei	70' DHL	
19		Maandag	4-mei			
		Dinsdag	5-mei			
		Woensdag	6-mei	1,5K-2,5-3,5K (dp 400m)	Eerste 300m: AD daarna 10K	KANTINE EN TERREIN GESLOTEN
		Donderdag	7-mei			
		Vrijdag	8-mei	1km - 1 km - 6 x 400m, dp 200m	HM - AD - 10K	
		Zaterdag	9-mei			
		Totaal	Zondag	10-mei	60' DHL	
20		Maandag	11-mei			
		Dinsdag	12-mei			
		Woensdag	13-mei	6 x 5 min, 2min herstel - GTL lopers GEEN training	HM	GOLDENTENLOOP
		Donderdag	14-mei			
		Vrijdag	15-mei	8 x 400m, 200 m herstel - GTL lopers GEEN training	5K	
		Zaterdag	16-mei			
		Totaal	Zondag	17-mei		

 Taperen
 Rustweek

Doel: Schema gedurende korte wegwedstrijden
 Relatief meer nadruk op snelheid

Noot: **Dit is het BASIS SCHEMA voor de wedstrijdgroep voor 5, 10 en halve.
 ** Marathonlopers doen een aantal trainingen anders; dit geldt met name voor de laatste 3mnd voor een marathon
 **Lustert altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede redten toe hebt.
 Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen. Mogelijke wedstrijden staan in BLAUW

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevordering van het herstel.
 DL1: Duurloop op tempo1 - de meest gebruikte duurloop, met een "praat" tempo.
 DL2: Duurloop op tempo2 - snellere duurloop waarbij praten lastig is.
 DL3: Duurloop op tempo3 - de snelste duurloop variant, spreken van zinnen is (zo goed als) onmogelijk.
 WVb: Wedstrijd voorbereiding. Aangepaste korte training ter voorbereiding op een wedstrijd.
 TD: Tempoduurloop - de alternatieve duurloop variant, op 15km temp
 EIS: Extensieve interval - 5km tempo
 EIS: Extensieve interval - 3km tempo
 WD: Wisselduurloop - voornamelijk op "praat tempo" met afwisseling "lastigere praten".

Uitleg over de trainingstempo's:

AD Anaërobie tempo: persoonlijk lactaat: 4 mmol
 De snelheidsintensiteit die hoort bij de overgang van de aerobe stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
 De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuuren.
 De anaërobie drempel snelheid is te bepalen/schatten aan de hand van (een) wedstrijd tijd(en). De bijhorende hartslag noemen we het omslag punt.
 In het algemeen kan je stellen dat de anaërobie drempel snelheid, de snelheid is die je bij een wedstrijd een ruim uur kunt volhouden.
 De anaërobie drempel snelheid is afhankelijk van de vorm, en zal dus met regelmaat (1-2 maanden) moeten worden bepaald.

DLH Herstelduu tempo: tot 80% AD Duur: 15 tot 45 lactaat: 1-1,5 mmol
 Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.

Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.

LSD Long slow tempo: tot 80% AD *Duur: 2 tot 3,5 lactaat: tot 1,5 mmol*

Langzame volledig aerobe lange duurloop. Spieren, pezen en gewrichten worden getraind voor de lange belasting(en).
Let op dat de loophouding goed blijft bij lange langzame trainingen, anders kan het juist contraproductief werken. Wisselen van tempo kan hier tegen werken.

DL1 Duurloop 1 tempo: 80-85% AD *Duur: 1 tot 3 u lactaat: 1,5-2 mmol*

Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.
DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL2 Duurloop 2 tempo: 85-90% AD *Duur: 1 tot 2 u lactaat: 2,5-3 mmol*

Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen.
DL2 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.

DL3 Duurloop 3 tempo: 90-95% AD *duur: 15 tot 60 lactaat: 3-3,5 mmol*

Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

DLT Tempo du: tempo: 95-100% AD *duur: 15 tot 30 lactaat: 3,5-4 mmol*

Alleen voor de gevorderden lopers. Doelen zijn hetzelfde als van DL3, met 1 extra: training van de tempo hardheid.
Net als DL3: bevordering van de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.

WD Duurloop tempo: 80-90% AD **Duur: 1 tot 3 lactaat: 1,5-2 mmol**

Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudings vermogen en laat spieren, pezen en gewrichten wennen aan lange belastingen. Voor de meer gevorderde loper.
DL1 ontwikkeld de goed doorbloede langzamere spiervezels, en kan een loper mentaal sterker maken.
DL2 afwisselend 85-90% AD. Meer stimulatie door wisselende prikkeling met DL2 tempo.