Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 6 t/m 8 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 45 2026 t/m week 1 2027

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
45		maandag	2-nov			
		dinsdag	3-nov			
C		woensdag	4-nov	3 x (5'-3'-1') + 5 x 30 sec	2'-1'-1'-30 sec	
		donderdag	5-nov			
		vrijdag	6-nov	15 x 200 meter	100 meter	
Totaal		zaterdag	7-nov			
		zondag	8-nov			**Kopjesloop**
46		maandag	9-nov			
		dinsdag	10-nov			
F		woensdag	11-nov	4 x 400 mtr + 4 x 300 mtr + 4 x 200 mtr + 4 x 100 mtr	200-200-100-100 mtr	
		donderdag	12-nov			
		vrijdag	13-nov	5 x (3'-2') steeds pauze	2' en 1'	**Koplopersfeest**
Totaal		zaterdag	14-nov			
		zondag	15-nov			**Bertusloop**
47		maandag	16-nov			
		dinsdag	17-nov			
C		woensdag	18-nov	7 x 5 minuten	2 minuten	
		donderdag	19-nov			
		vrijdag	20-nov	2x(100-200-300-400-300-200-100 mtr)	100-200 mtr	
Totaal		zaterdag	21-nov			
		zondag	22-nov			**1 van de 4 Cross - Clingendaelcross**
48		maandag	23-nov			
		dinsdag	24-nov			
F		woensdag	25-nov	5 x (3' - 2' - 1') achter elkaar versnellen	3 minuten	
		donderdag	26-nov			
		vrijdag	27-nov	10 x 400 meter	200 meter	
Totaal		zaterdag	28-nov			
		zondag	29-nov			**van Rijn 3Plassenloop**
49		maandag	30-nov			
		dinsdag	1-dec			
C		woensdag	2-dec	Fartlek		
		donderdag	3-dec			
		vrijdag	4-dec	1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1	1' en 2'	
Totaal		zaterdag	5-dec			
		zondag	6-dec			Strandtraining Meijendel

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 6 t/m 8 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m) **Week 45 2026 t/m week 1 2027**

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
		maandag	7-dec			
50		dinsdag	8-dec			
F		woensdag	9-dec	3 x (400 - 500 - 600 meter)	200 meter	
		donderdag	10-dec			
		vrijdag	11-dec	15 x 2 min	1 min	
Totaal		zaterdag	12-dec			**1 van de 4 Cross - Uithofcross**
		zondag	13-dec			**Kopjesloop**
		maandag	14-dec			
51		dinsdag	15-dec			
C		woensdag	16-dec	5 x 400 mtr + 2 x 6' + 4 x 3'	100 mtr + 2' - 1'	
		donderdag	17-dec			
		vrijdag	18-dec	8 x 500 mtr		
Totaal		zaterdag	19-dec			
		zondag	20-dec			**van Rijn 3Plassenloop**
		maandag	21-dec			
52		dinsdag	22-dec			
F		woensdag	23-dec	Kerstloop		
		donderdag	24-dec			
		vrijdag	25-dec	**Geen training**		
Totaal		zaterdag	26-dec			
		zondag	27-dec			**1 van de 4 Cross - Oliebollencross**
		maandag	28-dec			
53		dinsdag	29-dec			
C		woensdag	30-dec	8 x 3 minuten	2 minuten	
		donderdag	31-dec			
		vrijdag	1-jan	**Geen training**		
Totaal		zaterdag	2-jan			
		zondag	3-jan			**Snertloop**
		maandag	4-jan			
1		dinsdag	5-jan			
C		woensdag	6-jan	1 x 800 mtr + 2 x 600 mtr + 2 x 400 mtr + 3 x 200 mtr	200 mtr + 100 mtr	**Nieuwjaarsborrel**
		donderdag	7-jan			
		vrijdag	8-jan	10 x 300 meter	200 meter	
Totaal		zaterdag	9-jan			
		zondag	10-jan			**Kopjesloop**

Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 6 t/m 8 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 45 2026 t/m week 1 2027

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking

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
**Luister altijd naar je lichaam. Het schema is een leidraad, volg het, maar durf er ook vanaf te wijken als je er goede reden toe hebt.
Met 3 tot 4 trainingen per week kan je een goede basis (conditie) opbouwen.

DLH: Duurloop Herstel - korte duurloop met een laag tempo, ter bevoordering 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.
TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km temp
EI5: Extensieve interval - 5km tempo
EI3: Extensieve interval - 3km tempo