



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 7 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 36 2025 t/m week 3 2026

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
36		maandag	1-sep			
		dinsdag	2-sep			
F		woensdag	3-sep	12 x 400 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		donderdag	4-sep			
		vrijdag	5-sep	10 x 3 min (dp 2 min)	dp 2 min	
Totaal		zaterdag	6-sep			
		zondag	7-sep	Duurloop 10 km		Strandtraining Meijndel
37		maandag	8-sep			
		dinsdag	9-sep			
C		woensdag	10-sep	5 x (3-2-1 min) (dp 1 min) + 5 x 30 sec (dp 30 sec)	dp 1 min en 30 sec	
		donderdag	11-sep			
		vrijdag	12-sep	8 x 500 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
Totaal		zaterdag	13-sep			
		zondag	14-sep	Duurloop 10 km		Kopjesloop/ 1 vd 4 loop AV Sparta
38		maandag	15-sep			
		dinsdag	16-sep			
F		woensdag	17-sep	5 x (800 mtr - 200 mtr) (dp 200 mtr - 100 mtr)	dp 200 mtr - 100 mtr	
		donderdag	18-sep			
		vrijdag	19-sep	14 x 2 min (dp 1 min)	dp 1 min	
Totaal		zaterdag	20-sep			Rijk Zwaan Loop 's Gravenzande
		zondag	21-sep	Duurloop 12 km		
39		maandag	22-sep			
		dinsdag	23-sep			
C		woensdag	24-sep	3 x 4 min - 3 x 3 min - 3 x 2 min - 3 x 1 min (dp 50%)	dp 50%	Algemene ledenvergadering
		donderdag	25-sep			
		vrijdag	26-sep	12 x 400 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
Totaal		zaterdag	27-sep			
		zondag	28-sep	Duurloop 12 km		
40		maandag	29-sep			
		dinsdag	30-sep			
F		woensdag	1-okt	3 x (100 - 400 - 600 - 400 - 100 mtr) (dp 50%)	dp 50%	
		donderdag	2-okt			
		vrijdag	3-okt	10 x 3 min (dp 2 min)	dp 2 min	
Totaal		zaterdag	4-okt			
		zondag	5-okt	Duurloop 14 km		Strandtraining Meijndel



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 7 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 36 2025 t/m week 3 2026

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
41	C	maandag	6-okt			
		dinsdag	7-okt			
		woensdag	8-okt	3 - 6 - 3 - 6 - 3 - 6 - 3 min (dp 2 min)	dp 2 min	
		donderdag	9-okt			
		vrijdag	10-okt	8 x (400 - 200 mtr) (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
Totaal		zaterdag	11-okt			1 vd 4 loop Haag Atletiek
		zondag	12-okt	Duurloop 14 km		Kopjesloop
42	F	maandag	13-okt			
		dinsdag	14-okt			
		woensdag	15-okt	3 x 4 + 3 x 3 + 3 x 2 + 3 x 1 min (dp 1 min)	dp 1 min	
		donderdag	16-okt			
		vrijdag	17-okt	10 x 500 mtr (dp 200 mtr)		
Totaal		zaterdag	18-okt			
		zondag	19-okt	Duurloop 16 km		
43	C	maandag	20-okt			
		dinsdag	21-okt			
		woensdag	22-okt	8 x 4 min (dp 2 min)		
		donderdag	23-okt			
		vrijdag	24-okt	5 x 400 mtr (dp 200 mtr) + 5 x 3 min (dp 1 min)	dp 200 mtr + 1 min	
Totaal		zaterdag	25-okt			
		zondag	26-okt	Duurloop 10 km		
44	F	maandag	27-okt			
		dinsdag	28-okt			
		woensdag	29-okt	4 x 400 mtr (dp 200 mtr) / 2 x 6 min-4 x 3 min (dp 2 min)	dp 200 mtr + 2 min	
		donderdag	30-okt			
		vrijdag	31-okt	5 x 600 mtr (dp 200 mtr) (korte training ivm feest)	dp 200 mtr	Koplopersfeest (groep 2)
Totaal		zaterdag	1-nov			
		zondag	2-nov	Duurloop 14 km		Strandtraining Meijendel
45	C	maandag	3-nov			
		dinsdag	4-nov			
		woensdag	5-nov	Fartlek		
		donderdag	6-nov			
		vrijdag	7-nov	5 x (600 - 400 mtr) (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
Totaal		zaterdag	8-nov			
		zondag	9-nov	Duurloop 14 km		Kopjesloop



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 7 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 36 2025 t/m week 3 2026

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
46 F		maandag	10-nov			
		dinsdag	11-nov			
		woensdag	12-nov	10 x 500 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		donderdag	13-nov			
		vrijdag	14-nov	15 x 2 min (dp 1 min)	dp 1 min	
		zaterdag	15-nov			
Totaal		zondag	16-nov	Duurloop 16 km		
47 C		maandag	17-nov			
		dinsdag	18-nov			
		woensdag	19-nov	6 x (4 - 2 min) (dp 1 min)	dp 1 min	
		donderdag	20-nov			
		vrijdag	21-nov	10 x 400 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		zaterdag	22-nov			
Totaal		zondag	23-nov	Duurloop 17 km		1 vd 4 cross The Hague Road Runners
48 F		maandag	24-nov			
		dinsdag	25-nov			
		woensdag	26-nov	6 x (600 - 200 mtr) (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		donderdag	27-nov			
		vrijdag	28-nov	12 x 400 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		zaterdag	29-nov			
Totaal		zondag	30-nov	Duurloop 14 km		
49 C		maandag	1-dec			
		dinsdag	2-dec			
		woensdag	3-dec	Pyramide 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 min (dp 50%)	dp 50%	
		donderdag	4-dec			
		vrijdag	5-dec	Surprise		
		zaterdag	6-dec			
Totaal		zondag	7-dec	Duurloop 12 km		1 vd 4 cross Sparta Strandtraining Meijndel
50 F		maandag	8-dec			
		dinsdag	9-dec			
		woensdag	10-dec	4 x 600 + 4 x 400 + 4 x 200 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		donderdag	11-dec			
		vrijdag	12-dec	12 x 2 min (dp 1 min)	dp 1 min	
		zaterdag	13-dec			
Totaal		zondag	14-dec	Duurloop 12 km		Kopjesloop/Bruggenloop



Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 7 t/m 9 + vr ochtend basisschema (5km-10km-1/2m)

Week 36 2025 t/m week 3 2026

Opstellers: Carla de Jong

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
51	C	maandag	15-dec			
		dinsdag	16-dec			
		woensdag	17-dec	Duur(Kerst)loop (door Delft)		Kerstviering (baangroep)
		donderdag	18-dec			
		vrijdag	19-dec	10 x 3 min (dp 2 min)	dp 2 min	
		zaterdag	20-dec			
		zondag	21-dec	Duurloop 12 km		
52	F	maandag	22-dec			
		dinsdag	23-dec			
		woensdag	24-dec	Geen trainingsavond		
		donderdag	25-dec			
		vrijdag	26-dec	Geen trainingsavond		
		zaterdag	27-dec			
		zondag	28-dec	Duurloop 12 km		1 vd 4 cross Oliebollen cross
1	C	maandag	29-dec			
		dinsdag	30-dec			
		woensdag	31-dec	Geen trainingsavond		
		donderdag	1-jan			
		vrijdag	2-jan	6 x 5 min (dp 1 min)	dp 1 min	
		zaterdag	3-jan			
		zondag	4-jan	Duurloop 10 km		Strandtraining Meijendel
2	F	maandag	5-jan			
		dinsdag	6-jan			
		woensdag	7-jan	8 x 600 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	Nieuwjaarsreceptie
		donderdag	8-jan			
		vrijdag	9-jan	3 x (300- 300- 600mtr)	dp 100mtr-sp 200 mtr	
		zaterdag	10-jan			
		zondag	11-jan	Duurloop 14 km		
3	C	maandag	12-jan			
		dinsdag	13-jan			
		woensdag	14-jan	3 x 4 + 3 x 3 + 3 x 2 + 3 x 1 min (dp 50%)	dp 50%	
		donderdag	15-jan			
		vrijdag	16-jan	5 x 1000 mtr (dp 200 mtr)	dp 200 mtr	
		zaterdag	17-jan			
		zondag	18-jan	Duurloop 14 km		1 vd 4 cross Haag Atletiek