



# Trainingsschema AV de Koplopers

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

Week 21 2026 t/m week 33 2026

Opstellers: Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking		
<b>21</b>	C	maandag	18-mei					
		dinsdag	19-mei					
		woensdag	20-mei	<b>KKC</b>				
		donderdag	21-mei					
		vrijdag	22-mei	8 x 300 meter		dp 100m		
		Totaal	zaterdag	23-mei				<b>DIOS Lenteloop</b>
		zondag	24-mei	13 km duurloop				
<b>22</b>	F	maandag	25-mei					
		dinsdag	26-mei					
		woensdag	27-mei	5 x 6'		dp 2'	<b>Optie Strandtraining</b>	
		donderdag	28-mei					
		vrijdag	29-mei	15 x 2'		dp 1'	<b>!! Wippolder gesloten !!</b>	
		Totaal	zaterdag	30-mei				
		zondag	31-mei	14 km duurloop 3 x 1km versnellen		<b>Royal Ten loop</b>		
<b>23</b>	C	maandag	1-jun					
		dinsdag	2-jun					
		woensdag	3-jun	Fartlek training				
		donderdag	4-jun					
		vrijdag	5-jun	4 x 8'		dp 2'		
		Totaal	zaterdag	6-jun				
		zondag	7-jun	15 km duurloop		<b>Strandtraining Meijendel</b>		
<b>24</b>	F	maandag	8-jun					
		dinsdag	9-jun					
		woensdag	10-jun	2x(1 km) (DLH) - 15 x 1' (DL3) - 1 km (DLH)		dp 2'		
		donderdag	11-jun					
		vrijdag	12-jun	4x2' 3x4' 8x1'		dp 2'		
		Totaal	zaterdag	13-jun				
		zondag	14-jun	14 km duurloop 3 x 1km versnellen		<b>Kopjesloop</b>		
<b>25</b>	C	maandag	15-jun					
		dinsdag	16-jun					
		woensdag	17-jun	<b>!! 1 km op de baan !!</b>				Alle groepen starten bij AV40
		donderdag	18-jun					
		vrijdag	19-jun	3 x (800-600-400 meter)		dp 200m		
		Totaal	zaterdag	20-jun				
		zondag	21-jun	14 km duurloop		<b>Bertusloop / Urban trail Leiden</b>		



# Trainingsschema AV de Koplopers

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

Week 21 2026 t/m week 33 2026

Opstellers: Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Pauze	Opmerking
26		maandag	22-jun			
		dinsdag	23-jun			
F		woensdag	24-jun	2-4-6-8-6-4-2	dp 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1'	
		donderdag	25-jun			
		vrijdag	26-jun	1' - 2' - 3' - 4' - 6' - 4' - 3' - 2' - 1'	dp 1'-1'-1'-2'-2'-2'-1'-1'-1'	Zomer BBQ
Totaal		zaterdag	27-jun			
		zondag	28-jun	16 km duurloop		Halve Marathon van Nootdorp

**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 redenen 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 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.
- TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km tempo
- EI5: Extensieve interval - 5km tempo
- EI3: Extensieve interval - 3km tempo