



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 1, 2 & 3 -Marathon schema (+ extra) MT < 3:15uur

Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: Koos van Paasen, Frank van der Berg en Ties van Elst

V2023.1.0

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
1	12 km	Maandag	2-jan	duurloop 45 min + 15 min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	3-jan			
	15 km	Woensdag	4-jan	2 x 2000m en 2 x 1000m dp 400m	2000m EI21 en 1000m EI15	Nieuwjaarsreceptie
	9 km	Donderdag	5-jan	duurloop 45 min	DL1	
	12 km	Vrijdag	6-jan	12 x 300m dp 300m 12 x 400m dp 200m	EI15	
Totaal 69 km	21 km	Zaterdag	7-jan			
		Zondag	8-jan	Kopjesloop 10 km , Egmond 1/2 marathon of DL2 16km	DL3 of DL1	Kopjesloop
2	15 km	Maandag	9-jan	duurloop 60 min + 15 min	DLH of DL1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	10-jan			
	17 km	Woensdag	11-jan	5 x 1000m, 3 x 600m en 2 x 400m dp400m	1000m, 600m EI21 en 400m EI15	
	9 km	Donderdag	12-jan	duurloop 45 min	MT	
	12 km	Vrijdag	13-jan	14 x 400m dp 400m	EI15	
Totaal 74 km	21 km	Zaterdag	14-jan			
		Zondag	15-jan	duurloop 75 min + 30 min	DL1	
3	15 km	Maandag	16-jan	wisselduurloop 60 minuten +15min	wissel DL1 met 3x7 min DL2	
		Dinsdag	17-jan			
	14 km	Woensdag	18-jan	ommetje van de week ca.14km	Wisseltempo	Na afloop van de training presentatie over trainingsleer
	12 km	Donderdag	19-jan	duurloop 60 min	DL1	
	12 km	Vrijdag	20-jan	8 x 600m dp200m	EI15	
Totaal 80 km	27 km	Zaterdag	21-jan			
		Zondag	22-jan	duurloop 90 min +45 min	DL1	Westduincros - Haag Atletiek (1 van de 4 cross)
4	18 km	Maandag	23-jan	duurloop 60 min + 30min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	24-jan			
	14 km	Woensdag	25-jan	1400m - 1200m -1000m - 800m - 600m - 400m dp400m	1400m-800m EI21 en 600m, 400m EI15	
	12 km	Donderdag	26-jan	duurloop 60 min	MT	
	13 km	Vrijdag	27-jan	12 x 400m	EI15	
Totaal 87 km	30 km	Zaterdag	28-jan			
		Zondag	29-jan	duurloop 90 min +60 min	DL1	
5	15 km	Maandag	30-jan	wisselduurloop 60 minuten +15min	wissel DL1 met 3x7 min DL2	
		Dinsdag	31-jan			
	14 km	Woensdag	1-feb	2-4-6-8-6-4-2 min	EI15	
	9 km	Donderdag	2-feb	duurloop 45 min	DL1	
	10 km	Vrijdag	3-feb	3 x (600m - 400m - 200m) dp200, sp 400	600m , 400m EI21 en 200m EI15	
Totaal 69 km	21 km	Zaterdag	4-feb			
		Zondag	5-feb	duurloop 75 min + 30 min	DL 1 laatste 15 min DL2	
6	18 km	Maandag	6-feb	duurloop 60 min + 30min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	7-feb			
	18 km	Woensdag	8-feb	6 x 1000m dp400m + 3 x 600m dp200m	EI21	
	9 km	Donderdag	9-feb	duurloop 45 min	MT	
	14 km	Vrijdag	10-feb	2 x 600m , 3 x 400m en 6 x 200m dp200m	600m , 400m EI21 en 200m EI15	
Totaal 89 km	30 km	Zaterdag	11-feb			
		Zondag	12-feb	Kopjesloop 10 , Groet uit School! 30km of duurloop 90 min	EI10 , MT of DL1 laatste 30 min DL2	Kopjesloop - Groet uit School! run



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 1, 2 & 3 -Marathon schema (+ extra) MT < 3:15uur

Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: Koos van Paasen, Frank van der Berg en Ties van Elst

V2023.1.0

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
7	12 km	Maandag	13-feb	duurloop 60 min	DL1 of DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	14-feb			
	16 km	Woensdag	15-feb	4 x 2000m dp500	MT	
	9 km	Donderdag	16-feb	duurloop 45 min	DL1	
	12 km	Vrijdag	17-feb	12 x 400m dp200m	EI5	
Totaal	79 km	Zaterdag	18-feb			
	30 km	Zondag	19-feb	duurloop 90 min + 60min	DL1	
8	18 km	Maandag	20-feb	duurloop 60 min + 30min	wissel DL1 met 3x7 min DL2	
		Dinsdag	21-feb			
	14 km	Woensdag	22-feb	Staffel 5 x 1000m dp500m	400m=>DL1 + 300m=>DL3 + 300m=>DL2)	
	9 km	Donderdag	23-feb	duurloop 45 min	MT	
	13 km	Vrijdag	24-feb	5 x 600m en 5 x 400m dp300m	EI15	
Totaal	86 km	Zaterdag	25-feb			
	32 km	Zondag	26-feb	duurloop 120 min + 45min	DL1 laatste 30 min DL2	
9	12 km	Maandag	27-feb	duurloop 30 min + 30min	DL1	
		Dinsdag	28-feb			
	16 km	Woensdag	1-mrt	2 x 2000m en 2 x 1000m dp 500m	2000m EI21 en 1000m EI15	
	9 km	Donderdag	2-mrt	duurloop 45 min	DL1	
	10 km	Vrijdag	3-mrt	10 x 400m en 2 x 200m dp 200m	EI10	
Totaal	71 km	Zaterdag	4-mrt			
	24 km	Zondag	5-mrt	duurloop 90 min + 30min	DL1 rustig en ontspannen lopen	
10	15 km	Maandag	6-mrt	duurloop 45min + 30min	wissel DL1 met 3x7 min DL2	
		Dinsdag	7-mrt			
	13 km	Woensdag	8-mrt	5 x 1000m dp 500m	500m EI15 + 500m EI10	Met negatieve split. 2e helft telkens sneller dan eerste.
	9 km	Donderdag	9-mrt	duurloop 45 min	MT	
	11 km	Vrijdag	10-mrt	5 x 400m en 5 x 200m dp 200m	400m EI10 en 200m EI5	Lopers CPC of halve marathon Dordrecht nemen vrij
Totaal	69 km	Zaterdag	11-mrt			
	21 km	Zondag	12-mrt	CPC 1/2M , kopjesloop 10km of duurloop 90 min	MT , EI10 of DL1 laatste 30min DL2	Rival halve marathon Dordrecht Kopjesloop - CPC loop
11	9 km	Maandag	13-mrt	duurloop 30 min + 15min	Rust/DLH of DL1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	14-mrt			
	16 km	Woensdag	15-mrt	5 x 800m en 6 x 400m dp 400m	800m EI15 en 400m EI10	
	9 km	Donderdag	16-mrt	duurloop 45 min	DL1	
	12 km	Vrijdag	17-mrt	10 x 400m 15 x 200m dp 200m	EI10	
Totaal	78 km	Zaterdag	18-mrt			
	32 km	Zondag	19-mrt	duurloop 90 min + 100min	DL1	
12	12 km	Maandag	20-mrt	duurloop 60 min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	21-mrt			
	15 km	Woensdag	22-mrt	2 x 1000m en 12 x 400m dp200m	EI10	
	9 km	Donderdag	23-mrt	duurloop 45 min	MT	
	11 km	Vrijdag	24-mrt	6 x 600m 10 x 300m dp 300m	EI10	
Totaal	75 km	Zaterdag	25-mrt			
	28 km	Zondag	26-mrt	duurloop 80 min + 60min	DL1 laatste 20min MT	Ingang zomertijd 1 van de 4 lopen - The Hague Road runners



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 1, 2 & 3 -Marathon schema (+ extra) MT < 3:15uur

Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: Koos van Paasen, Frank van der Berg en Ties van Elst

V2023.1.0

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
13	15 km	Maandag	27-mrt	duurloop 45 min + 30 min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	28-mrt			
	12 km	Woensdag	29-mrt	3000m, 2000m en 1000m dp 500m 4 x 600m, 4 x 400m en 4 x 200m	MT 600m EI10 en 400m, 200m EI5	
	9 km	Donderdag	30-mrt	duurloop 45 min	DL1	
	12 km	Vrijdag	31-mrt	2 x 3000m 5 x 600m en 5 x 300m dp300m	MT 600m EI10 en 300m EI5	
Totaal 69 km	21 km	Zaterdag	1-apr	duurloop 60 min + 45 min	DL1	
		Zondag	2-apr			
14	12 km	Maandag	3-apr	duurloop 45 min + 15 min	DL 1 laatste 15 min DL2	
		Dinsdag	4-apr			
	12 km	Woensdag	5-apr	4 x 1000m dp 400m	500m EI10 + 500m EI5	Met negatieve split. 2e helft telkens sneller dan eerste.
	9 km	Donderdag	6-apr	duurloop 45 min	MT	
	8 km	Vrijdag	7-apr	4 x 400m en 4 x 200m dp50%	EI5	
Totaal 51 km	10 km	Zaterdag	8-apr	Kopjesloop 10 km	DL3 of MT	
		Zondag	9-apr			
15	12 km	Maandag	10-apr	duurloop 60 min	DLH	
		Dinsdag	11-apr			
	12 km	Woensdag	12-apr	4 x 800m en 4 x 400m dp50% of WVB	MT	
		Donderdag	13-apr			
	6 km	Vrijdag	14-apr	10 x 2 min dp 1min op WVB	WVB	
Totaal 72 km	42 km	Zaterdag	15-apr	Marathon Rotterdam of Rotterdam 10km	MT	Rotterdam marathon
		Zondag	16-apr			
16		Maandag	17-apr	Marathoners rust		
		Dinsdag	18-apr			
	12 km	Woensdag	19-apr	Duurloop 60 min daarna bierje club ;)	DLH	
		Donderdag	20-apr			
	10 km	Vrijdag	21-apr	3x(6-4-2 min) dp 1min sp 2min	EI10	
Totaal 34 km	12 km	Zaterdag	22-apr	Duurloop 60 min	DLH	
		Zondag	23-apr			
17	12 km	Maandag	24-apr	Duurloop 60 min	DL2	
		Dinsdag	25-apr			
	9 km	Woensdag	26-apr	2x(1000m-400m-1000m) dp200m sp500m	EI10	
		Donderdag	27-apr			
	9 km	Vrijdag	28-apr	15 x 400m dp200 m	EI10	
Totaal 42 km	12 km	Zaterdag	29-apr	Duurloop 60min	DL1	
		Zondag	30-apr			



Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 1, 2 & 3 -Marathon schema (+ extra) MT < 3:15uur

Week 01, 2023 t/m week 17, 2023

Opstellers: Koos van Paasen, Frank van der Berg en Ties van Elst

V2023.1.0

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
------	------	-----	-------	-----------	--	-----------

**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. 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.
TDL: Tempoduurloop - de allersnelste duurloop variant, op 15km tempo
MT: Extensieve interval - Marathon tempo
1/2MT: Extensieve interval - Halve Marathon tempo
El...: Extensieve interval - El15 = 15km tempo, El10 = 10km tempo, El5 = 5km tempo,

Uitleg over de trainingstempo's:

- AD Anaërobie drempel - tempo: persoonlijk** lactaat: 4 mmol
De snelheid/intensiteit die hoort bij de overgang van de aërobie stofwisseling naar de anaërobie stofwisseling (en andersom).
De anaërobie drempel snelheid is de snelheid waarbij je net niet gaat verzuren.
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 Herstelduurloop - tempo: tot 80% AD** lactaat: 1-1,5 mmol - Duur: 15 tot 45 min.
Actief herstel na een intensieve training of wedstrijd.
Versnelde afvoer van afvalstoffen (melkzuur) en stimuleren van het vetverbrandingssysteem.
- LSD Long slow distance - tempo: tot 80% AD** lactaat: tot 1,5 mmol - Duur: 2 tot 3,5 uur
Langzame volledig aërobie 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** lactaat: 1,5-2 mmol - Duur: 1 tot 3 uur
Deze vorm van duurlopen stimuleert het vetverbrandingssysteem, traint het basis uithoudingsvermogen 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** lactaat: 2,5-3 mmol - Duur: 1 tot 2 uur
Verbetering / instand houding van het aëroob vermogen, stimulering van de hart-long functie en de bloedcirculatie.
Stimulatie van de koolhydraten naar de spieren en de doorbloeding van de (vooral langzamere) spiervezels.
- DL3 Duurloop 3 - tempo: 90-95% AD** lactaat: 3-3,5 mmol - duur: 15 tot 60 min.
Beginnende lopers moeten voorzichtig zijn met het doen van intensieve duurlopen. Hoge snelheid vergt een goede basisconditie en een juiste looptechniek.
DL3 bevoordert de zuurstof opname, verhoogt de verdraagzaamheid tegen lactaatvorming en ontwikkelt de snellere spiervezels.
- DLT Tempo duurloop - tempo: 95-100% AD** lactaat: 3,5-4 mmol - duur: 15 tot 30 min.
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.