



TRAINING SCHEMA

Mei/juni 2026

Altijd: inlopen ca 10 minuten / 2 km; uitlopen idem

Dinsdag 5 mei:12:15 tot 13:15	10x 2 minuten (105%) 1 minuut herstel dribbel (Polder)	
Donderdag 7 mei: 12:15 tot 13:45	Young Memorial Run 1 uur relaxed lopen met zoveel mogelijk lopers van toen, nu en straks. Met hapje/drankje achteraf in Restaurant Hive	
Weekend 9/10 mei	Herstel duurloop	
Dinsdag 12 mei:12:15 tot 13:15	3x (4* 500m) @95-100% herstel ca 1 minuut. Serie pauze 2 minuten dribbel Polder	
Donderdag 14 mei:	Hemelvaartsdag Eigen loopje	
Weekend 16/17 mei	Duurloop af en toe uit de pas	
Dinsdag 19 mei 12:15 tot 13:25	Fartlek met intensieve stukjes bos/offroad	
Donderdag 21 mei: 12:15 – 13:15	Atletiekbaan 4* 800-400m 800m @105%, 400m @110% Herstel 200m dribbel na 800m, 400m dribbel na 400m	★
Zaterdag/zondag 23/24:	Pinksteren: vrije loop	
Dinsdag 26 mei: 12:15 tot 13:15	2x (2.5 min. (2 herstel) 5 min. (2 herstel) 8 min. (2 herstel)) Polder	★
Donderdag 28 mei: 12:15 – 13:15	3* (4* 2'30") @ 95-100% 1 minuut herstel, serie pauze 2 minuten	
Zatag/zondag 30/31 mei:	Duurloop af en toe uit de pas	
Dinsdag 2 juni: 12:15 tot 13:45 Met 2 km in- en uitlopen	Hooilandenloop ¼ marathon (10.5 km) met 5 km alternatief Onderdeel van het Dashers Circuit	
Donderdag 4 juni: 12:15 – 13:15	Fartlek	
Zaterdag/zondag 6/7:	Duurloop met af en toe uit de pas	
Dinsdag 9 juni: 12:15 tot 13:15	8x 3 minuten (100%) 2 minuten herstel (Polder)	
Donderdag 11 juni: 12:15 – 13:15	5 min – 10 min – 5 min -10 min (tempo 95-100%) Herstel 2 min na 5, 4 min na 10 (regroup)	★
Zaterdag/zondag 13/14 juni:	Duurloop af en toe uit de pas	
Dinsdag 16 juni: 12:15 tot 13:15	Atletiekbaan 4* (4x 300m 100-105% + 100m dribbel) Herstel tussen series: 400m dribbel	★
Donderdag 18 juni: 12:15 – 13:15	Heuveltraining Holle weg	
Zaterdag/zondag 20/21 juni:	Duurloop af en toe uit de pas	
Dinsdag 23 juni: 12:15 tot 13:15	Zoomweg – heuveltraining	
Donderdag 25 juni: 12:15 – 13:15	Atletiekbaan 4* (4x 300m 100-105% + 100m dribbel) Herstel tussen series: 400m dribbel	★
Zaterdag/zondag 27/28 juni:	Duurloop af en toe uit de pas	
Dinsdag 30 juni: 12:15 tot 13:15	8x 3 minuten (100%) 2 minuten herstel (Polder)	
Donderdag 2 juli: 12:15 tot 13:30	Veldloop Ronde ca 1 km; 35 minuten en dan laatste ronde afmaken. Onderdeel van het Dashers Circuit	



Deze training is **extra geschikt** voor beginners.



Deze training is **ongeschikt** voor beginners. Alternatief wordt aangeboden.100% ≈ 15 km tempo.

Klik hier voor de tabel als je alleen een 5 of 10 km wedstrijd-tempo weet. Of gebruik de QR code.

