

TRAININGSSCHEMA GROEP Bos & Weg (3&4) - Juli t/m december 2026

Datum	Dag	TRAINING	Vorm	Snelheid
30-06-26	di	6 x 5 min versnellen; P = 2 min	IM	Z3
07-07-26	di	Duurloop 50 min met 3 x 5 min versnellen	DL-v	Z2-Z4
14-07-26	di	3 series: (2 x 800m); elke serie hoger tempo. P=1,5 min SP = 3 min	IM	Z3
21-07-26	di	3 x 10 min; P = 3 min	IL	Z3
28-07-26	di	zomerstop - duurloop	DL-v	Z2
04-08-26	di	zomerstop - duurloop	DL-v	Z2
11-08-26	di	3x (1'-3'-5') p=1/2 versnelling	IK	Z4-Z3
18-08-26	di	kamelenloop 3'-6'-3'-6'-3' p=1/2 van versnelling	IM	Z3-Z4
25-08-26	di	Climaxloop (10' DL1 - 10' DL2 - 10' DL3)	IL	Z2-Z3-Z4
01-09-26	di	Rustige duurloop ±12 km met ± 2 x 2 km DL3	DL-v	Z2-Z4
08-09-26	di	ins' en out's 6x 4min met om 30sec tempowissel; sp=2min	IM	Z2-Z3
15-09-26	di	piramide: 2'-4'-6'-8'- 6'- 4'- 2' p=1/2*versnelling/ (zon onder: 20:23 uur)	IL	Z2
22-09-26	di	Rustig duurloop 50 min met paar korte sprintjes op het eind	DL-v	Z2-Z5
29-09-26	di	3x (2 x 3min) ledere serie sneller. p=1' sp= 2' (zon onder: 19:37 uur)	IM	Z4
06-10-26	di	heuveltraining wisselende tempo's/ afstand	IK	Z2
13-10-26	di	Duurloop 50 min met 4 x 5 min DL2	DL-v	Z2-Z3
20-10-26	di	12 x 400 meter p = 200m	IM	Z4
25-10-26	zo	Wintertijd		
27-10-26	di	3 x 10 min. climaxloop (tempo DL1 - DL2 - DL3); p = 2 min	IL	Z2-Z3-Z4
03-11-26	di	10'-8'-6'-4'-2' p=1/2 van versnelling	IM/IK	Z2-Z3-Z4-Z5
10-11-26	di	6 x 4' p=2' en afsluiten met 2 x 1 min.	IM	Z3-Z4
17-11-26	di	Wisselduurloop 50 min DL1 met 3 x 8 min DL2	DL-v	Z2-Z3
24-11-26	di	piramide: 2'-4'-6'-8'- 6'- 4'- 2' p=1/2*versnelling	IM	Z4-Z3
01-12-26	di	4x 1.000m p=2,5'	IL	Z3
08-12-26	di	Wisselduurloop 50 min DL1 met 2 x 10 min DL2	DL-v	Z2-Z3
15-12-26	di	3 x (1.000 m DL2 - 500 DL3); p = 2 min sp = 4 min	IM	Z3-Z4
22-12-26	di	in's en out's 6 x 4min met om 1min tempowissel; sp = 2 min	IM	Z2-Z4
29-12-26	di	winterstop - duurloop		Z2

Snelheid: Zones zijn % van de max. hartslag

		hartslag
zone 5	uithoudingsvermogen en spierkracht	90% - 100%
zone 4	prestatie verhogend	80% - 90%
zone 3	verbeter cardiovasculair systeem	70% - 80%
zone 2	vetverbranding	60% - 70%
zone 1	minimale vetverbranding	50% - 60%

IK = Interval Kort

IM = Interval Midden

IL = Interval Lang

DL-v = Duurloop variant

www.hardloopen.nl/hartslagzones