

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - juni 2026 t/m januari 2027												
Datum	Dag	Trainingsvorm	Thema voor de loop weg	TRAINING	Samenvatting		Trainer	Trainer				
30/06/2026	di	IM	coördinatie balans-benen	peilklimgaithedsloop 2 x 4 x 4' / P = 1' SP = 2'	Z4		Judith					
01/07/2026	wo			wisselduurloop met versnellingen (60 min)	Z2/Z4		Maarten	Amo				
02/07/2026	do	duur/ interval			Z2							
03/07/2026	vr											
04/07/2026	za	duurloop										
05/07/2026	zo		kracht: rompslabiliteit	3 series (2 x 800m), elke serie hoger tempo, p=1' 30" SP = 3'	Z4							
06/07/2026	ma											
07/07/2026	di	IM										
08/07/2026	wo	duurloop		duurloop met 3x 5' versnellen (totaal 60')	Z2-Z4		Martijn	Robert-Jan				
09/07/2026	do											
10/07/2026	vr	duurloop			Z2							
11/07/2026	za											
12/07/2026	zo											
13/07/2026	ma		kracht: benen									
14/07/2026	di	IL		3 x 10' p=3'	Z3		Judith					
15/07/2026	wo											
16/07/2026	do	interval		Fartlek	wisselend		Jenny	Amo				
17/07/2026	vr	duurloop										
18/07/2026	za				Z2							
19/07/2026	zo											
20/07/2026	ma											
21/07/2026	di	IK IM	kracht: heupen/ billen	3x (1'-3'-5') p=1/2 versnelling			Anouk					
22/07/2026	wo											
23/07/2026	do	duur		60 min DL 1 met afwisselend 5 x 3 min DL2 en 4x 1 min DL 3	Z2-Z4		Frank	Robert-Jan				
24/07/2026	vr											
25/07/2026	za	duurloop			Z2							
26/07/2026	zo			korle zomerstop, maar na vooral lekker trainen, fietsen, zwemmen, wandelen, ...	3		zomerstop					
27/07/2026	ma											
28/07/2026	di											
29/07/2026	wo											
30/07/2026	do											
31/07/2026	vr											
01/08/2026	za											
02/08/2026	zo											
03/08/2026	ma											
04/08/2026	di											
05/08/2026	wo											
06/08/2026	do											
07/08/2026	vr											
08/08/2026	za	duurloop			Z2							
09/08/2026	zo											
10/08/2026	ma											
11/08/2026	di	IM	looptechniek	kamelenloop 3'-6'-3'-6'-3' p=1/2 van versnelling	Z3-Z4							
12/08/2026	wo	krise-fit		duurloop met heuvels (bv beekhuizen tot 60 min)	Z3		Maarten	Amo				
13/08/2026	do											
14/08/2026	vr	duurloop			Z2							
15/08/2026	za											
16/08/2026	zo											
17/08/2026	ma		looptechniek									
18/08/2026	di		lang maken-afkorting	3x (2x3 min) climaxloop (ledere serie sneller) p=1' sp=2'	Z4-Z5		Dries					
19/08/2026	wo											
20/08/2026	do			Climaxloop (10' DL1 - 10' DL2 - 10' DL3)	Z3-Z4		Hans	RJ				
21/08/2026	vr											
22/08/2026	za	duurloop			Z2							
23/08/2026	zo											
24/08/2026	ma	looptechniek										
25/08/2026	di	interval	voetplaatraining	Running bootcamp in het bos	mit		Judith					
26/08/2026	wo			ROZENDAALSE VELDTRAIL								
27/08/2026	do			Heuveltraining, heuvels op en af, zand (bv. Zevenheuvelenpad langs golfbaan)			Frank	Amo				
28/08/2026	vr											
29/08/2026	za	duurloop			Z2							
30/08/2026	zo											
31/08/2026	ma	looptechniek										
01/09/2026	di	pasfrequentie		ms' en oufs 6x 4' met om 30' tempowissel, sp=2'	Z2-Z3-Z4		Anouk					
02/09/2026	wo											
03/09/2026	do	interval		rustige duurloop ca. 12 km met ca. 4 km op wedstrijdtempo	Z3, tempo Z4		Martijn	Frank				
04/09/2026	vr											
05/09/2026	za	duurloop			Z2							
06/09/2026	zo											
07/09/2026	ma	coördinatie										
08/09/2026	di	balans-benen		piramide: 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' p=1/2 versnelling (zon onder: 20:23 uur)			Judith					
09/09/2026	wo											
10/09/2026	do			wisselduurloop met versnellingen (60 min)			Jenny	RJ				
11/09/2026	vr											
12/09/2026	za	duurloop			Z2							
13/09/2026	zo			Airborne freedontrail								
14/09/2026	ma	coördinatie										
15/09/2026	di	interval	behandigheid/ speedladder	heuvels op en af (kort tot 200 m), afwisselend snel en rustig (zon onder: 19:53 uur)			Judith					
16/09/2026	wo											
17/09/2026	do						Martin	Frank				
18/09/2026	vr											
19/09/2026	za	duurloop			Z2							
20/09/2026	zo											
21/09/2026	ma	coördinatie										
22/09/2026	di	ooo-hand-voetcoördinatie		3 x (2x3 min) ledere serie sneller, om 1' SP= 2' (zon onder: 19:37 uur)			Dries					
23/09/2026	wo											
24/09/2026	do			rustig duurloopte 50' met paar korte sprintjes op het eind			Jenny	Amo				
25/09/2026	vr											
26/09/2026	za	duurloop			Z3							
27/09/2026	zo											
28/09/2026	ma			Posbankloop								
29/09/2026	di	soulesse		hersteltraining	Z2		Anouk					
30/09/2026	wo											
01/10/2026	do	duurloop		herstelduurloop	Z2		Frank	RJ				
02/10/2026	vr											
03/10/2026	za	duurloop			Z2							
04/10/2026	zo											
05/10/2026	ma	interval	kracht: rompslabiliteit	kamelenloop 3'-6'-3'-6'-3' p=1/2 van versnelling	Z3-Z4		Judith					
06/10/2026	di											
07/10/2026	wo	duurloop		3 x 10 min. climaxloop (tempo DL1 - DL2 - DL3) p=2'			Hans	Amo				
08/10/2026	do											
09/10/2026	vr											
10/10/2026	za	duurloop			Z2							
11/10/2026	zo											
12/10/2026	ma	kracht: benen		12 x 400 meter p=200m	Z4		Dries					
13/10/2026	di	interval										
14/10/2026	wo											
15/10/2026	do	interval		Fartlek	Z2-Z4		Martin	RJ				
16/10/2026	vr											
17/10/2026	za	duurloop			Z2							
18/10/2026	zo											
19/10/2026	ma	kracht: heupen/ billen		6 x 6' p= 2,5 min. dribbelen	Z3		Judith					
20/10/2026	di	IL										
21/10/2026	wo			kamelenloop 3'-6'-3'-6'-3' p=1/2 van versnelling			Jenny	Amo				
22/10/2026	do	interval										
23/10/2026	vr	duurloop			Z2							
24/10/2026	za											
25/10/2026	zo											
26/10/2026	ma											
27/10/2026	di	IM	kracht: explosieve sprongkracht	6 x 4' p=2' en afsluiten met 2 x 1 minuut Z4/Z5	Z3 en Z4-5		Anouk					
28/10/2026	wo											
29/10/2026	do			50 min DL1 met 5x 5 min DL2			Frank	RJ				
30/10/2026	vr											
31/10/2026	za	duurloop			Z2							
01/11/2026	zo											
02/11/2026	ma		looptechniek									
03/11/2026	di	interval	lang maken-afkorting	heuveltraining wisselende tempo's/ afstand			Judith					
04/11/2026	wo											
05/11/2026	do			50 min DL1 met 4x 8 min DL2	Z2- Z3		Maarten	Amo				
06/11/2026	vr	duurloop			Z2							
07/11/2026	za											
08/11/2026	zo											
09/11/2026	ma	looptechniek										
10/11/2026	di	L/IM	arm- en kniebot	10'-8'-6'-4'-2' p=1/2 van versnelling	Z3-Z4		Dries					
11/11/2026	wo											
12/11/2026	do			50 min DL1 met 3x 10 min DL 2	Z2-Z3		Hans	RJ				
13/11/2026	vr											
14/11/2026	za	duurloop			Z2							
15/11/2026	zo											
16/11/2026	ma	looptechniek										
17/11/2026	di	IM	voetplaatraining	piramide: 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' p=1/2 versnelling	Z3-Z4		Judith					
18/11/2026	wo											
19/11/2026	do	IL		55 min DL1 met 3x 10 min DL2	Z3- Z4		Ynte	Amo				
20/11/2026	vr											
21/11/2026	za	duurloop			Z2							
22/11/2026	zo											
23/11/2026	ma											
24/11/2026	di	IL	soulesse	4x 1.000m p=2,5'	Z3		Anouk					
25/11/2026	wo											
26/11/2026	do	IL		55 min DL1 met 2x 15 min DL 2	Z2-Z3		Jenny	RJ				
27/11/2026	vr	duurloop			Z2							
28/11/2026	za											
29/11/2026	zo											