

# Trainingsschema recreatie 1<sup>e</sup> kwartaal 2025



Wk	Data	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag *
01	30/12 05/01	Wisseltempi ... x 3'	<b>Geen training Oudjaar</b>	<b>Nieuwjaars loop</b>	Wisseltempi ... x 3'	Heuveltraining bos	Heuveltraining Bos
02	06/01 12/01	Climaxloop ... x 4'	Climaxloop ... x 4'	Baantraining	Piramide Interval kort	Rondje bos trainer kiest	Rondje bos trainer kiest
03	13/01 19/01	Duurtempi kort	Duurtempi kort	Baantraining	Wisseltempi ... x 4'	Vaartspel bos	<b>Geen training AFSTANDSLOOP</b>
04	20/01 26/01	Heuveltraining	Heuveltraining	Baantraining	Climaxloop ... x 5'	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20
05	27/01 02/02	Wisseltempi ... x 5'	Wisseltempi ... x 5'	Baantraining	Interval lang	Heuveltraining bos	Heuveltraining bos
06	03/02 09/02	Piramide interval lang	Piramide interval lang	Baantraining	Heuveltraining	Rondje bos trainer kiest	<b>Geen training WINTERCROSS</b>
07	10/02 16/02	Climaxloop ... x 6'	Climaxloop ... x 6'	Baantraining	Wisseltempi ... x 6'	Los zand training bos	Los zand training bos
08	17/02 23/02	Duurtempi lang	Duurtempi Lang	Baantraining	Piramide interval lang	Rondje tankbaan bos	Rondje tankbaan bos
09	24/02 02/03	Vaartspel	Vaartspel	Baantraining	Duurtempi midden	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20
10	03/03 09/03	<b>Geen training carnaval</b>	<b>Geen training carnaval</b>	Baantraining	Interval kort	Rondje bos rood of blauw	Rondje bos rood of blauw
11	10/03 16/03	Climaxloop ... x 7'	Climaxloop ... x 7'	Baantraining	Heuveltraining	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	<b>Geen training TEMPOLOOP</b>
12	17/03 23/03	Piramide interval midden	Piramide interval midden	Baantraining	Vaartspel	Heuveltraining bos	Heuveltraining bos
13	24/03 30/03	Duurtempi midden	Duurtempi midden	Baantraining	Piramide Interval	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20	Duurloop 1 A90 B80 C70 D60 E 1 x 15 1 x 20

## Trainingen marathon Rotterdam (13-04-2025) Tempo 5.50 – 6.00 km

Za 04/01 08.30 u 18 km	Za 08/02 <b>08.00 u</b> 28 km	Za 15/03 08.30u 21 km	<b>Zo 16/03 HM Drunen</b>
Za 11/01 08.30 u 20 km	Za 15/02 08.00 u 21 km	Za 22/03 <b>08.00 u</b> 34 km	
Za 18/01 08.30 u 22 km	Za 22/02 <b>08.00 u</b> 30 km	Za 29/03 08.30 u 22 km	
Za 25/01 08.30 u 24 km	Za 01/03 08.30 u 21 km	Za 05/04 08.30 u 12 / 15 km	
Za 01/02 <b>08.00 u</b> 26 km	Za 08/03 <b>08.00 u</b> 32 km ...	<b>Zo 13 april Marathon Rotterdam</b>	

Wat de diverse intervallen en duurtempi zouden moeten inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo (w.t.)  
(- = sneller, + = langzamer)

	<b>KORT</b>	<b>MIDDEN</b>	<b>LANG</b>
<b>INTERVAL</b>	30 sec - 2 min ( - 0:20' / km)	2 min - 4 min ( - 0:10' / km)	4 min - 12 min ( w.t. )
<b>DUURTEMPI</b>	4 min - 8 min ( w.t. )	8 min - 12 min (+ 0:10' / km)	12 min – 20 min (+ 20' / km)

<b>DUURLOPEN</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>Wedstrijdtempo</b>	4.30 / km	5.00 / km	5.30 / km	6.00 / km	7.30 / km
<b>Duurloop 1 (80 %)</b>	5.20 – 5.30 / km	5.50 – 6.00 / km	6.20 – 6.30 / km	6.50 – 7.00 / km	bepaalt door samenstelling van de groep
<b>Duurloop 2 (85 %)</b>	5.05 – 5.15 / km	5.35 – 5.45 / km	6.05 – 6.15 / km	6.35 – 6.45 / km	
<b>Duurloop 3 (90 %)</b>	4.50 – 5.00 / km	5.20 – 5.30 / km	5.50 – 6.00 / km	6.20 – 6.30 / km	