



Trainingsprogramma's

Februari 2025



Heb je vragen over de trainingen of over het schema, informeer bij een van de trainers

10km tijd	300m			400m			800m		1000m			Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
tijd	T3	T2	T1	T3	T2	T1	T2	T1	T2	T1						
60'	1'33	1'40	1'46	2'11	2'20	2'28	4'45	5'03	6'00	6'23		8'57	7'54	7'04	6'27	6'00
59'	1'32	1'38	1'44	2'09	2'17	2'26	4'40	4'58	5'54	6'17		8'48	7'46	6'56	6'21	5'54
58'	1'30	1'37	1'42	2'07	2'15	2'24	4'36	4'53	5'48	6'10		8'39	7'38	6'49	6'14	5'48
57'	1'28	1'35	1'41	2'04	2'13	2'21	4'31	4'48	5'42	6'04		8'30	7'30	6'42	6'08	5'42
56'	1'27	1'33	1'39	2'02	2'10	2'19	4'26	4'43	5'36	5'57		8'21	7'22	6'35	6'01	5'36
55'	1'25	1'32	1'37	2'00	2'08	2'16	4'21	4'38	5'30	5'51		8'13	7'14	6'28	5'55	5'30
54'	1'24	1'30	1'35	1'58	2'06	2'14	4'17	4'33	5'24	5'45		8'04	7'06	6'21	5'48	5'24
53'	1'22	1'28	1'34	1'56	2'03	2'11	4'12	4'28	5'18	5'38		7'55	6'58	6'14	5'42	5'18
52'	1'21	1'27	1'32	1'53	2'01	2'09	4'07	4'23	5'12	5'32		7'46	6'51	6'07	5'35	5'12
51'	1'19	1'25	1'30	1'51	1'59	2'06	4'02	4'18	5'06	5'26		7'37	6'43	6'00	5'29	5'06
50'	1'18	1'23	1'28	1'49	1'57	2'04	3'58	4'13	5'00	5'19		7'28	6'35	5'53	5'23	5'00
49'	1'16	1'22	1'26	1'47	1'54	2'01	3'53	4'08	4'54	5'13		7'19	6'27	5'46	5'16	4'54
48'	1'14	1'20	1'25	1'45	1'52	1'59	3'48	4'03	4'48	5'06		7'10	6'19	5'39	5'10	4'48
47'	1'13	1'18	1'23	1'43	1'50	1'56	3'43	3'57	4'42	5'00		7'01	6'11	5'32	5'03	4'42
46'	1'11	1'17	1'21	1'40	1'47	1'54	3'39	3'52	4'36	4'54		6'52	6'03	5'25	4'57	4'36
45'	1'10	1'15	1'19	1'38	1'45	1'51	3'34	3'47	4'30	4'47		6'43	5'55	5'18	4'50	4'30
44'	1'08	1'13	1'18	1'36	1'43	1'49	3'29	3'42	4'24	4'41		6'34	5'47	5'11	4'44	4'24
43'	1'07	1'12	1'16	1'34	1'40	1'46	3'24	3'37	4'18	4'34		6'25	5'39	5'04	4'37	4'18
42'	1'05	1'10	1'14	1'32	1'38	1'44	3'20	3'32	4'12	4'28		6'16	5'32	4'56	4'31	4'12
41'	1'04	1'08	1'12	1'29	1'36	1'41	3'15	3'27	4'06	4'22		6'07	5'24	4'49	4'25	4'06
40'	1'02	1'07	1'11	1'27	1'33	1'39	3'10	3'22	4'00	4'15		5'58	5'16	4'42	4'18	4'00
39'	1'01	1'05	1'09	1'25	1'31	1'36	3'05	3'17	3'54	4'09		5'49	5'08	4'35	4'12	3'54
38'	0'59	1'03	1'07	1'23	1'29	1'34	3'01	3'12	3'48	4'03		5'40	5'00	4'28	4'05	3'48
37'	0'57	1'02	1'05	1'21	1'26	1'32	2'56	3'07	3'42	3'56		5'31	4'52	4'21	3'59	3'42
36'	0'56	1'00	1'04	1'19	1'24	1'29	2'51	3'02	3'36	3'50		5'22	4'44	4'14	3'52	3'36

Halve Marathon tijd	1h30	1h35	1h40	1h46	1h52	2h00	2h15
Halve Marathon min/km	4:17	4:33	4:46	5:00	5:13	5:41	6:24
D1 (65/75%Hrmax)	5:18	5:34	5:45	6:05	6:19	6:52	7:40
D2 (75/85%Hrmax)	4:30	4:46	4:55	5:14	5:27	5:56	6:41
D3 (85/90%Hrmax)	4:15	4:30	4:38	4:54	5:06	5:33	6:14

	Prestatiegroepen	Gevorderden	
Week 5			
Ma 27-1-2025			
Di 28-1-2025	15' Z2, P 100m W 3 x (1 km T2, P 100m W) 15' Z2, P 100m W	15' Z2, P 100m W 3 x (1 km T2, P 100m W) 15' Z3, P 100 W	
Wo 29-1-2025			
Do 30-1-2025	4 x (1 km T2, P 100m W, 400m T3) Seriepauze 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	4 x (1 km T2, P 100m W, 400m T3) Seriepauze 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	
Vr 31-1-2025			
Za 1-2-2025			
Zo 2-2-2025	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	

Week 6			
Ma 3-2-2025			
Di 4-2-2025	6 x (800m T2) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	6 x (800m T2) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	
Wo 5-2-2025			
Do 6-2-2025	3 x (15 minuten Z4) P 100 W, 100 m Dribbelen	3 x (15 minuten Z3 - Z4) P 100m W, 100m Dribbelen	
Vr 7-2-2025			
Za 8-2-2025			
Zo 9-2-2025	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	
Week 7			
Ma 10-2-2025			
Di 11-2-2025	12 x (300m T3) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen	12 x (300m T3) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen	
Wo 12-2-2025			
Do 13-2-2025	3 x (15 minuten Z4) P 100 W, 100 m Dribbelen	3 x (15 minuten Z3 - Z4) P 100m W, 100m Dribbelen	
Vr 14-2-2025			
Za 15-2-2025			
Zo 16-2-2025	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	
Week 8			

Ma 17-2-2025			
Di 18-2-2025	10 x (400m T3) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	10 x (400m T3) P 100m W, 100m Dribbelen Goed in- en uitlopen !	
Wo 19-2-2025			
Do 20-2-2025	Duurloop 50' met daarin : 5' D3, P 1' W, 10' D3, P 1' W, 15' D3, P 1' W	Duurloop 50' met daarin : 5' D3, P 1' W, 10' D3, P 1' W, 15' D3, P 1' W	
Vr 21-2-2025			
Za 22-2-2025			
Zo 23-2-2025	15 km Rustige Duurloop	10 km Rustige Duurloop	