Trainingsschema recreatie januari 2026

Wk	Data	*Maandag / Dinsdag*	*Woensdag*	*Donderdag*	*Zaterdag * / E*	*Zondag DE*
01	29/12 04/04	Interval kort	O: Interval midden A: ***Geen training OUDJAARSAVOND***	***Geen training NIEUWJAARS-LOOP***	Duurloop bos 80 tot 90min	Duurloop bos 80 tot 90min
02	05/01 11/01	Wisseltempo Interval midden … x 3’	O: Interval lang … x 8’ A: Baan	Interval lang … x 8’	Duurloop 1 80 tot 90min	***Geen training AFSTANDSLOOP***
03	12/01 18/01	Climax Interval lang … x 4’	O: Piramide Interval kort … x 2’ A: Baan	Piramide Interval kort … x 2’	Duurloop bos 80 tot 90min	Duurloop bos 80 tot 90min
04	19/01 25/01	Interval lang	O: Wisselt. Interval midden ... x 4’ A: Baan	Wisseltempo Interval midden … x 4’	Duurloop 1 einde: 2km DL2 80 tot 90min	Duurloop 1 einde: 2km DL2 80 tot 90min
05	26/01 01/02	Heuveltraining	O: Climax Interv. lang … x 5’ A: Baan	Climax Interval lang … x 5’	Duurloop bos 80 tot 90min	***Geen training WINTERCROSS***

E) Voor de E groepen op zaterdag: programma aan te passen naar inzicht trainer/ samenstelling groep

DE) Voor de D+E groepen op zondag: programma aan te passen naar inzicht trainer/ samenstelling groep

*) Na de duurlopen op zaterdag of zondag kan na afloop een extra lus ingepland worden ter voorbereiding op een halve of hele marathon. De reguliere training eindigt wel altijd bij of in de buurt van het Thor honk.

Wat de diverse intervallen en duurtempo’s inhouden, met tempo t.o.v. wedstrijdtempo, - = sneller, + = langzamer:

Interval kort	Interval midden	Interval lang	Duurtempo kort	Duurtempo lang
30 sec - 2 min (-1:00’ / -0:30’ /km)	2 min - 4 min (-0:30’ / -0:10’ /km)	4 min - 8 min (-/+0:10’ wedstrijdtempo)	8 min - 12 min (+0:10’ / +0:30’ /km)	12 min - 20 min (+0:30’ / +1:00’ /km)

DUURLOPEN	**A - niveau**	**B - niveau**	**C - niveau**	**D - niveau**	**DE - niveau**	**E - niveau**
Wedstrijd	4.30 /km	5.00 /km	5.30 /km	6.00 /km	6.30 /km	7.30 / km
DL 1 (80 %)	5.20 – 5.30 /km	5.55 – 6.05 /km	6.30 – 6.40 /km	7.00 – 7.10 /km	7.40 – 7.50 /km	8.20 – 8.30 /km
DL 2 (85 %)	5.05 – 5.15 /km	5.40 – 5.50 /km	6.15 – 6.25 /km	6.40 – 6.50 /km	7.20 – 7.30 /km	8.00 – 8.10 /km
DL 3 (90 %)	4.50 – 5.00 /km	5.25 – 5.35 /km	6.00 – 6.10 /km	6.20 – 6.30 /km	7.05 – 7.15 /km	7.40 – 7.50 /km