



# Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 - 6 - 7 - 8 - basis schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 39, 2023

Opstellers: Carla de Jong / Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
<b>18</b>	C 8,3 km	maandag	1-mei	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	2-mei			
		woensdag	3-mei	Pyramideloop 2-4-6-8-6-4-2 min		
		donderdag	4-mei			
		vrijdag	5-mei	7 x 4 min		
<b>Totaal</b>	28,9 km	zaterdag	6-mei	Duurloop 12 km		Strandtraining Meijndel
	12,0 km	zondag	7-mei			
<b>19</b>	F 9,3 km	maandag	8-mei	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	9-mei			
		woensdag	10-mei	5 x 6 min		Gemeenschappelijke training
		donderdag	11-mei			
		vrijdag	12-mei	12 x 2 min		
<b>Totaal</b>	9,0 km	zaterdag	13-mei			New York Mini Marathon
	30,3 km	zondag	14-mei	Duurloop 12 km		Kopjesloop / Leiden Marathon
<b>20</b>	F 7,8 km	maandag	15-mei	Rustige training 30 - 45 min		Neuzenavond Golden Ten
		dinsdag	16-mei			
		woensdag	17-mei	6x 400 meter / 6x 200 meter	Constant Tempo (36 - 32 - 30 - 28 sec / 100m)	
		donderdag	18-mei			Golden Tenloop
		vrijdag	19-mei	5 x (3 min - 2 min - 1 min)		
<b>Totaal</b>	9,0 km	zaterdag	20-mei			
	28,8 km	zondag	21-mei	Duurloop 12 km		KLM Urban Trail Rotterdam
<b>21</b>	C 9,0 km	maandag	22-mei	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	23-mei			
		woensdag	24-mei	Fartlek training		
		donderdag	25-mei			
		vrijdag	26-mei	15 x 2 min		
<b>Totaal</b>	10,5 km	zaterdag	27-mei			DIOS Lenteloop (Den Hoorn)
	31,5 km	zondag	28-mei	Duurloop 12 km		
<b>22</b>	F 8,0 km	maandag	29-mei	Rustige training 30 - 45 min		(Pinksteren)
		dinsdag	30-mei			
		woensdag	31-mei	Koplopersklassencup		Koplopersklassencup
		donderdag	1-jun			
		vrijdag	2-jun	8 x 300 meter	T1 = 28-26 sec/T2 = 32-30 sec/T3 = 36-34 sec	
<b>Totaal</b>	7,0 km	zaterdag	3-jun			
	27,0 km	zondag	4-jun	Duurloop 12 km		Strandtraining Meijndel / The Royal Ten
<b>23</b>	C 9,8 km	maandag	5-jun	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	6-jun			
		woensdag	7-jun	10-8-6-4-3-2-1 min		
		donderdag	8-jun			
		vrijdag	9-jun	6 x 400 meter + 6 x 200 meter	T1 = 32-30 sec/T2 = 36-34 sec/T3 = 38-36 sec	
<b>Totaal</b>	8,4	zaterdag	10-jun			
	21,8 km	zondag	11-jun	Duurloop 12 km		Kopjesloop Club kampioenschap 10 km / Maastrichts Mooiste



# Trainingsprogramma AV de Koplopers

Groep: 5 - 6 - 7 - 8 - basis schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 39, 2023

Opstellers: Carla de Jong / Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
<b>24</b>		maandag	12-jun	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	13-jun			<a href="#">Reanimatie cursus beginners</a>
F	7,0 km	woensdag	14-jun	6 x 200 meter + 6 x 400 meter + 2 x 3 min	T1 = 30-28 sec/T2 = 34-32 sec/T3 = 38-36 sec	
		donderdag	15-jun			<a href="#">Reanimatie cursus herhaling</a>
Totaal	9,0 km	vrijdag	16-jun	5 x 3 min + 5 x 2 min + 5 x 1 min		
		zaterdag	17-jun			
<b>28,0 km</b>	12,0 km	zondag	18-jun	Duurloop 12 km		
<b>25</b>		maandag	19-jun	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	20-jun			
F	8,8 km	woensdag	21-jun	7-6-5-4-3-2-1-0,5 min		Strandtraining Meijendel / Midzomerloop
		donderdag	22-jun			
Totaal	11,0 km	vrijdag	23-jun	Duurloop 45 minuten met versnellingen		
		zaterdag	24-jun			
<b>33,8 km</b>	14,0 km	zondag	25-jun	Duurloop 14 km		Kasteelloop Halve van de Haar / Halve van Nootdorp
<b>26</b>		maandag	26-jun	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	27-jun			
F	1,0 km	woensdag	28-jun	<b>1 km op de baan</b>	<b>Alle groepen starten bij AV40</b>	
		donderdag	29-jun			
Totaal	9,0 km	vrijdag	30-jun	15 x 2 min		
		zaterdag	1-jul			Kadeloop Schipluiden
<b>26,0 km</b>	16,0 km	zondag	2-jul	Duurloop 16 km		Strandtraining Meijendel
<b>27</b>		maandag	3-jul	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	4-jul			
C	8,2 km	woensdag	5-jul	4 x (600-400-200 meter)	T1 = 30-28 sec/T2 = 34-32 sec/T3 = 38-36 sec	
		donderdag	6-jul			
Totaal	7,8 km	vrijdag	7-jul	12 x 2 min		
		zaterdag	8-jul			
<b>26,0 km</b>	10,0 km	zondag	9-jul	Duurloop 10 km (of Noordwijk wedstrijd)		De 10 van Noordwijk
<b>28</b>		maandag	10-jul	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	11-jul			
F	9,9 km	woensdag	12-jul	3 x (800-600-400 meter)	T1 = 32-30 sec/T2 = 36-34 sec/T3 = 38-36 sec	
		donderdag	13-jul			
Totaal	9,0 km	vrijdag	14-jul	10 x 1 min-1 min-1 min dribbel		
		zaterdag	15-jul			
<b>34,9 km</b>	16,0 km	zondag	16-jul	Duurloop 16 km		
<b>29</b>		maandag	17-jul	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	18-jul			
C	9,4 km	woensdag	19-jul	2-4-6-8-6-4-2 min		Strandtraining Meijendel
		donderdag	20-jul			
Totaal	7,8 km	vrijdag	21-jul	12 x 2 min		
		zaterdag	22-jul			
<b>35,2 km</b>	18,0 km	zondag	23-jul	Duurloop 18 km		



# Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 - 6 - 7 - 8 - basis schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 39, 2023

Opstellers: Carla de Jong / Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
<b>30</b>		maandag	24-jul	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	25-jul			
F	8,4 km	woensdag	26-jul	6 x 400 meter + 6 x 2 min + 6 x 30 sec	T1 = 32-30 sec/T2 = 36-34 sec/T3 = 38-36 sec	
		donderdag	27-jul			
	7,8 km	vrijdag	28-jul	4 x 6 min		
		zaterdag	29-jul			
Totaal	32,2 km	zondag	30-jul	Duurloop 16 km		
<b>31</b>		maandag	31-jul	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	1-aug			
C	9,0 km	woensdag	2-aug	3 x (2-5-3 min)		
		donderdag	3-aug			
	7,8 km	vrijdag	4-aug	4 x (600 - 400 meter)		
		zaterdag	5-aug			
Totaal	31,8 km	zondag	6-aug	15 km wedstrijdtempo		Strandtraining Meijndel
<b>32</b>		maandag	7-aug	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	8-aug			
F	9,0 km	woensdag	9-aug	10 x 3 min		
		donderdag	10-aug			
	9,0 km	vrijdag	11-aug	Vaartspel		
		zaterdag	12-aug			
Totaal	28,0 km	zondag	13-aug	Duurloop 10 km		
<b>33</b>		maandag	14-aug	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	15-aug			
C	9,0 km	woensdag	16-aug	3 x 4 min + 3 x 3 min + 3 x 2 min + 3 x 1 min		Strandtraining Meijndel
		donderdag	17-aug			
	7,8 km	vrijdag	18-aug	8 x 2 min + 8 x 1 min		
		zaterdag	19-aug			
Totaal	34,8 km	zondag	20-aug	Duurloop 18 km		
<b>34</b>		maandag	21-aug	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	22-aug			
F	7,8 km	woensdag	23-aug	16x200m		
		donderdag	24-aug			
	7,8 km	vrijdag	25-aug	8 x 3 min		
		zaterdag	26-aug			
Totaal	29,6 km	zondag	27-aug	Duurloop 14 km		
<b>35</b>		maandag	28-aug	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	29-aug			
C	9,0 km	woensdag	30-aug	3 x (4-3-2-1 min)		
		donderdag	31-aug			
	7,0 km	vrijdag	1-sep	12 x 300m		
		zaterdag	2-sep			
Totaal	26,0 km	zondag	3-sep	Duurloop 10 km		Strandtraining Meijndel



# Trainingsschema AV de Koplopers

Groep: 5 - 6 - 7 - 8 - basis schema (5km-10km-1/2m)

Week 18, 2023 t/m week 39, 2023

Opstellers: Carla de Jong / Frank Thomas

Week	km's	Dag	Datum	Programma	Tempo (gebaseerd op wedstrijdtempo en/of tempotabel)	Opmerking
<b>36</b>		maandag	4-sep	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	5-sep			
F	9,0 km	woensdag	6-sep	6x(2-1,5-1-0,5 min)		
		donderdag	7-sep			
	9,4 km	vrijdag	8-sep	8x(400m - 200m)		
		zaterdag	9-sep			
<b>Totaal</b>	<b>39,4 km</b>	zondag	10-sep	Halve Marathon Oostland 21 km		<b>Kopjesloop/bedrijvenloop/Halve Marathon Oostland</b>
<b>37</b>		maandag	11-sep	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	12-sep			
C	9,4 km	woensdag	13-sep	12x2 min + 2x4 min		
		donderdag	14-sep			
	9,0 km	vrijdag	15-sep	2 x (5-4-3-2-1 min)		
		zaterdag	16-sep			
<b>Totaal</b>	<b>28,4 km</b>	zondag	17-sep	Duurloop 10 km		<b>1 van de 4 loop (Sparta) / Dam tot Damloop</b>
<b>38</b>		maandag	18-sep	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	19-sep			
F	11,0 km	woensdag	20-sep	2x(2-4-6-8 min)		
		donderdag	21-sep			
	7,8 km	vrijdag	22-sep	12x200m DP 200m		
		zaterdag	23-sep			
<b>Totaal</b>	<b>28,8 km</b>	zondag	24-sep	Duurloop 10 km		Zevenheuvelentrail
<b>39</b>		maandag	25-sep	Rustige training 30 - 45 min		
		dinsdag	26-sep			
C	10,8 km	woensdag	27-sep	5x400m 2x6min 4x3min		<b>Algemene ledenvergadering</b>
		donderdag	28-sep			
	9,0 km	vrijdag	29-sep	5x(3 - 2 - 1 min)		
		zaterdag	30-sep			
<b>Totaal</b>	<b>31,8 km</b>	zondag	1-okt	Duurloop 12 km		Halve marathon van Katwijk Strandtraining Meijndel