

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal
2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
juli						
wo 01	Marck	4 of 8x 800m	3k tempo	200		5-10k
wo 01	?	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
do 02	Egbert	5 x (400 - 600 m)	400m 80% 600m 75%	100 dr	100w100dr	
za 04	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
di 07	Jan	800-700-600-500-400-300-200 mtr	Tempo oplopend van 75% HF naar 85% HF	P= 100 mtr stapvoets		4100
di 07	Gert	3x 200/400/600	alle afstanden zelfde tempo aanhouden	100w/100dr		3600m
wo 08	?	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
wo 08	Marck	8 of 12x 200m	Anaerobe drempel	200		6000
do 09	Egbert	12 x 400 m	80%		100w100dr	
za 11	Jan	8x500 mrt	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		4600
di 14	Jan	7x600 mtr + 3x300 mtr	Tempo 80% en 85% HF	P=200 mtr st/dr		6900
di 14	Gert	3 x 3x(100/300)	3 x 3xdr/85% aansl 200 mtr. w (doorlopen)	incl.	200 mtr	3600/400
wo 15	?	Pyramide: 200-400-600-800 en terug	Tempo wisseling	200		5000
wo 15	Marck	Pyramide: 200-400-600-800-1000 en terug	Tempo wisseling	200		9000
do 16	Egbert	4x(800 - 200m)	800m 75%, 200m steigerung	100 dr	100 w	
za 18	Jan	Achtervolgingleop per 2 tallen	35" tempo 85%	P= 100 mtr stapvoets	tegenovergesteld	variabel
di 21	Jan	11x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6400
di 21	Gert	7 x 300-2 / 5 x 200-5	7 x (80%/w/dr/85%/w/dr)	incl.		4200/1100
wo 22	?	2x 800 2x 600	80-85%	400/300		6000
wo 22	Marck	2x 1000 2x 800 2x 600	3k tempo	500/400/300		9000
do 23	Egbert	6 x 800 m	80%		100w100dr	
za 25	Jan	Parktraining	verzamelen te Nea			variabel
di 28	Jan	9x500 mtr estafette per 2 tallen	Tempo 85% HF	P= 100 mtr stapvoets	doorlopen	5400
di 28	Gert	10 x 300 mtr	300/100 doorlopend > 85%/w	incl.		3000/1000
wo 29	?	5-6x 400	80-90%	200		4000
wo 29	Marck	8x 400	3k tempo	200		7000
do 30	Egbert	4 x (200-400-600m)		100dr	100w100dr	

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal
2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
augustus						
za 01	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
di 04	Jan	5x1000 meter	Tempo 85% HF			
di 04	Gert	koppelloop 600 drietal	nr 1 en 3 bij start nr 2 op 200m punt starten (niet onder de 7 °C)	400m		25 min
wo 05	?	2x 600 2x 800	80-85%	300/400		5000
wo 05	Marck	2x 600 2x 800 2x 1000)	3k tempo	300/400/500		10.000
do 06	Egbert	4 x (200-400-600 m)	200@80% 400@75% 600@80@	100dr	100w100dr	
za 08	Jan	8x420 mtr per 2 tallen	gedeeltelijk crossparcours			variabel
di 11	Jan	14x200 mtr	Tempo 85% hf	P=200 mtr st/dr		5600
di 11	Gert	5 x 600m	75 %, laatste 200 m versnellen	100w/100dr		3400
wo 12	?	10x 300m	85-90%	200		5000
wo 12	Marck	2x 400/800/400/800	400m in Z5 en 800m Z4 (anaerobe drempel)	200		9000
do 13	Egbert	400-410-420-430-440-450-460-470m	alle afstanden in tijd eerste 400m		tot 100m w/dr	
za 15	Jan	7x4"climaxloop	per minuut versnellen. 70-75-80-85% HF			variabel
di 18	Jan	6X800+2X300+2X200 mtr	Tempo 80% en 85% HF	P=200 mtr st/dr		5700
di 18	Gert	koppelloop 500 tweetal	Tweetal van gelijk niveau, doorlopen in baan 3.	100 w		25 min
wo 19	?	2x 400 2x 600 2x 800	80-85%	200		6000
wo 19	Marck	3x 400 3x 600 3x 800	Z5/Z4/Z4	200		9000
do 20	Egbert	8 x 600m	afwisselend 75 - 80%		100w100dr	
za 22	Jan	Hindernisbaan (gras)	Tempo 80% HF			variabel
di 25	Jan	12x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		4400
di 25	Gert	Pyramideloop	200-400-600-800 zelfde tempo dan 600-400-200 oplopend tempo	100w/100dr		3200
wo 26	?	2x 800 + 4x 400	80-85%	400/200		5000
wo 26	Marck	2x 1200 + 3x 800	Z4 (AD)	400		9000
do 27	Egbert	4 x 1200m	80%		100w100dr	
za 29	Jan	Dobbelsteenloop				
di 01	Jan	8x700 mtr	400 mtr 80% 200mtr 85% 100mtr 90% HF	P=100 mtr stapvoets		6400
di 01	Gert	7 x 400/ 5 x 200	Zone 2 (max-40), zone 5 (max-10)	100w/100dr		3800/2400

Trainingsschema Loopgroep NEA-Volharding

3e kwartaal
2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
september						
wo 02	Marck	10x 400 + 5x 200	Z5 (hoge anaerobe)	200		7.500
wo 02	?	5x 400 + 5x 200	85-90%	200		5000
do 03	Egbert	2 x (1000-800-600m)	1000 75% 800 80% 600 85%	100dr.	100w100dr	
za 05	Jan	Purmerbostraining onder voorbehoud				
di 08	Jan	6x300+400 mtr	Alles in dezelfde tijd.	P=100 mtr stapvoets	P=200 mtr st/dr	6000
di 08	Gert	climaxloop 6 x 4 minuten	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	70% is hersteldeelte		24 min
wo 09	Marck	4x 1600	Z4 (AD)	400		8000
wo 09	?	4x 800	80-85%	400		4800
do 10	Egbert	5x(400 - 200 - 400)	400@75% - 200@85% - 400@85%	100dr.	100w	
za 12	Jan	11x300 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		4300
di 15	Jan	1200-1000-800-600-400-200 mtr	Tempo starten 75% eindige 85% HF	P=200 mtr st/dr		4200
di 15	Gert	10 x 200/200/200 m	w/dr/85%	incl.		4000/2000
wo 16	Marck	4x 800 + 4x 200	Z4 -Z5	200		5600
wo 16	?	800-700-600-500-400-300-200-100	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W		3600
do 17	Egbert	4 x 600m - 4 x 400m	600@75% - 400@85%	100dr	100w100dr	
za 19	Jan	8x400 mtr	Tempo 85% HF	P= lenigheid oefeningen		2"
di 22	Jan	11x500 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		6500
di22	Gert	6 x duur/sprint (300/100)	6 x duur/90%	100w/100dr		2400/500
wo 23	Marck	10-15x 200	Laag Z5	200		4000-5000
wo23	?					
do 24	Egbert	8x600m	afwisselend 75 - 80%		100w100dr	
za 26	Jan	Koppelloop 16x400 mtr per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=400 mtr		3200
di 29	Jan	3x1600 mtr	Tempo 80% HF	P=200 mtr st/dr		5200
di 29	Gert	12 x 200 m	200/100/100 doorlopend > 85%/w/dr	incl.		3600/1200
wo 30	Marck	4-5x 1500m	Souplesse	400		8000
wo 30	?	5-6x 400m	85%	200		3600