

Trainings:

F

2e kwartaal 2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
April						
Wed 01	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m olopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
Wed 01	Marck	6-8x 800m	licht progressief	200m		6400m
Thu 02	Egbert	5x(200m-600m)	200m 85% - 100m w - 600m 75%	100W 100DR		
Sat 04	Jan	PURMERBOSTRAINING				
Tue 07	Jan	5x1000 mtr	Tempo 75-80-85-80-75% HF	P=200 mtr st/dr		5800
Tue 07	Gert	6 x 300/100/400	duur/w/400 in tijd van 300	incl.		4300/500
Wed 08	?	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
Wed 08	Marck	10-12x 200m	souplesse			5000m
Thu 09	Egbert	8 x 600 m	om en om 75% - 85%	100W 100DR		
Sat 11	Jan	200 mtr op tempo 90% HF	110-120-130-140-150-160-170-180-190 200 mtr	in de zelfde tijd	terug lopen	2600
Tue 14	Jan	8x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6000
Tue 14	Gert	5 x 5 minutenloop	per 5 min tempo 1/70%, 2/80%, 3/90%(30 sec)	1 min		25min/4min
Wed 15	?	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
Wed 15	Marck	5-8 x 500m	Marathon of 10k tempo.80-85%	500m dribbel		8000m
Thu 16	Egbert	4 x 1200m	1000m 75% - 200m steigerung	100W 100DR		
Sat 18	Jan	climaxloop 6x4	"70-75-80-85% HF per mi nuut versnellen	geen		variabel
Tue 21	Jan	12x300 mtr	Tempo 85% HF	100 mtr stapvoets		4700
Tue 21	Gert	12 x 200 m	200/100/100 doorlopend > 85%/w/dr	incl.		3600/1200
Wed 22	?	1000 - 800 - 600 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 600 op 80%	100 W/100 DR		
Wed 22	Marck (afwezig)	200-400-800-1200-800-400-200	Steeds 10" min/km sneller en na 1200m 10" min/km rustiger	200		4000.
Thu 23	Egbert	6 x 800m	afwisselend 75 en 80%	100W 100DR		
Sat 25	Jan	9x500 mtr estafette per 2 tallen	80% HF	100 mtr stapvoets		4700
Tue 28	Jan	11x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6400
Tue 28	Gert	tweetalloop 500m	met tweetal 75%	100m doorwandelen		25 min
Wed 29	?	2x500 - 2x1200 - 1x400	500 stevig duurlooptempo; 1200 rustig duurloop; 400 eigen tempo	na 500 100 rustig wandel; na 1200 100 W+100DR na 400 100 W-100DR		
Wed 29	Marck	5x 1200m	M-tempo of HM tempo	400m dribbel		8000m
Thu 30	Egbert	10 x 400m	afwisselend 75% en 85%	100 w		

Trainings:

F

2e kwartaal 2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
May						
Sat 02	Jan	PURMERBOSTRAINING				
Tue 05	Jan	7x800 mtr per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		6400
Tue 05	Gert	10 x 400	400/100/100 de dr. is direct na de 400 dan de w.	incl.		4900/900
Wed 06	?	11 x 300 m	vlot tempo	100 W - 100DR		
Wed 06	Marck	4x 1500m	M-tempo of HM tempo	100W 100DR		7000m
Thu 07	Egbert	400-600-800-1000-800-600-400	400 en 600m @ 80% 800 en 1000m 75%	100W		
Sat 09	Jan	400-410-420-430-440-450-460-470 mtr	alles in dezelfde tijd	teruglopen		4400
Tue 12	Jan	14x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr st/dr		5600
Tue 12	Gert	testloop 5 km	Persoonlijke tijd			5 km
Wed 13	?	800-700-600-500-400-300-200	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W / 100 DR		
Wed 13	Marck	10-12x 300m	Progressief, dus behouden starten	100m doorwandelen		4000m
Thu 14	Egbert	6x800m	600m 75% en 200m steigerung	100W 100DR		
Sat 16	Jan	Koppelloop 16x400 mtr	Tempo 85% HF	400 mtr		3200
Tue 19	Jan					
Tue 19	Gert	3 x tempo versnellen	100-100-100-100 (70%/80%/90%/w)			22 min
Wed 20	?	2x 400 2x 600 1x 1000	400m zone 4 , 600 m zone 3 en 1000 m zone 2	100 W 100 DR		3400
Wed 20	Marck (afwezig)	4-6x 1000m	800m op 80% 200m doortrekken naar 90-95%	200m		7000
Thu 21	Egbert	400-410-420-430-440-450-460-470m	Elke afstand even snel als eerste 400m	w tot 100m punt dr tot start		
Sat 23	Jan	4 of 5x 1000 mtr	Tempo 80% HF	P=200 mtr st/dr		6000
Tue 26	Jan	4x600-400-200 mtr	Temp 80-85-90% HF	P=200 mtr st/dr		7200
Tue 26	Gert	7x (400/100/100/200)	75%/80%/85%/w			4800/700
Wed 27	?	circuitloop	na elke 400 m oefening op het veld			
Wed 27	Marck (afwezig)	4x 400-300-200-100m	Steeds sneller	200/100m		4000.
Thu 28	Egbert	10 x 400m	afwisselend 75 en 85%	100W 100DR		
Sat 30	Jan	30" achtervolgingsloop	Tempo 85% HF	100 mtr terug stapvoets		variabel

Trainings:

F

2e kwartaal 2026



datum	trainer	Kern	uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
June						
Tue 02	Jan	6x800 mtr + 3x200 mtr	Tempo 80 en 85% HF	P=200 mtr st/dr		6800
Tue 02	Gert	7 x (300/100/ 200/100/100)	7 x (duur/w/85%/w/dr)			3500/1800
Wed 03	?	Training buiten de baan				
Wed 03	Marck	2x 800m + 3x 400m + 4x 200m	5k tempo, 3k tempo, 1k tempo	200		5000
Thu 04	Egbert	5 x (800 - 400 m)	800m op 75%- 100m wandelen- 400m (200m 85% en 200m steigerung)	100W 100DR		
Sat 06	Jan	PURMERBOSTRAINING				
Sat 06	?	PURMERBOSTRAINING				
Tue 09	Jan	7x700 mtr	Tempo 80%	100 mtr stapvoets		5600
Tue 09	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	100-200-400-800-1200-800-400-200-100 tempo blijft gelijk	na elke afstand 100w		4200
Wed 10	?	1x1000; 2x600; 4x200	1000 op 70% 600 op 80% 200 op 85%			4200
Wed 10	Marck	10-12x 400m	Proberen dezelfde tijd te lopen	200		7000
Thu 11	Egbert	2x(200-400-600-800)	85%-85%-75%-75% tussen afstanden 100w	100W 100DR		
Sat 13	Jan	5x5"	Tempo 80% HF	P=2"		variabel
Tue 16	Jan	32" 800 mtr per 3 talle	aNa 800 mtr stophaak iemand af en voer er iemand bij			variabel
Tue 16	Gert	climaxloop 6 x 4 minuten	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	70% is herstelgedeelte		24 min
Wed 17	?	3 x 500 en 6 x 200		100 W / 100 DR		4300
Wed 17	Marck	Testloop 5 km.	Eigen snelheid.			5000m
Thu 18	Egbert	6 x 800m	Elke 800m in dezelfde tijd	100W 100DR		
Sat 20	Jan	10x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		3900
Tue 23	Jan	10x500 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		5900
Tue 23	Gert	10 x 200/200/200 m	w/dr/85%	incl.		4000/2000
Wed 24	?	5 x 600m	400m/75% en 200 m 90%	100 W / 100 DR		3600
Wed 24	Marck	5x 1000m	Tempo 5 km.	200		6000
Thu 25	Egbert	2x400m - 4x600m - 2x400m	400m 1e@75% - 100DR- 2e@85% -100W- 600m alles @ 80%			
Sat 27	Jan	Koppelloop 16x400 mtr	Tempo 85% HF	P=400 mtr		3200