Trainingsschema NEA-Volharding

4e kwartaal 2026

datum	trainer	**K**ern	uitleg	**P**auze
oktober				
do 01	Egbert	4x(600-400-200)	600@70% - 400@80% - 200@85%	100 dr
za 03	Jan	Purmerbosloop		
di 06	Jan	5x1000 mtr	Tempo 75-80-85-80-75% hf	P=20 st/dr
wo 07	Marck	10x 300m	5 km wedstrijdtempo	50m W 50m DR
wo 07	?	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W
do 08	Egbert	6 x 800	Elke keer in dezelfde tijd als de eerste 800 m	100w/100dr
za 10	Jan	climaxloop 6x4:	70-75-80-85% HF per minuut versnellen	geen
di 13	Jan	12x300 mtr	Tempo 85% HF	100 mtr W
di 06	Gert	koppelloop 400 tweetal	Tweetal van gelijk niveau	400m
di 13	Gert	3 x 400/300/200/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel
wo 14	?	5 x 800	duurlooptempo	100m W/100m DR
wo 14	Marck	3-4x 1500m	10 km of marathon wedstrijdtempo (75-90%)	200m
do 15	Egbert	4x400 + 4x600	400@85% - 600@75%	100dr
za 17	Jan	9x500 mtr estafette per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=100 mtr st
di 20	Jan	8x600 mtr	Tempo 85% HF	P=200 st/dr
di 20	Gert	5 x 700 in viertallen	na 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100w/100dr
wo 21	?	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)	
wo 21	Marck	Marathongroep: herstelloop 5-7 km. Rest: 10x 400m + 5x 200m	5 km wedstrijdtempo	200m
do 22	Egbert	4 x 1200	eerste 600@70% tweede 600@80%	100w/100dr
za 24	Jan	starten op 200 mtr tempo 90 % HF	110-120-130-140-150-160-170-180-190-200 mtr	alles in dezelfde tijd
di 27	Jan	9x400 mtr koppelrace per 2 tallen	Tempo 85% HF	
wo 28	?	3 x 500 en 6 x 200		100 W / 100 DR
wo 28	Marck	2000-1600-1200-800-400m	Starten op 10km wedstrijdtempo (80-85%) daarna doortrekken naar 5 km wedstrijdtempo (85-90%) Marathonlopers op M-tempo en stoppen na 1200m.	400m of 200m
do 29	Egbert	10 x 400m	400@85%	
za 31	Jan	Achtervolgingloop		

Trainingsschema NEA-Volharding

4e kwartaal 2026

datum	trainer	**K**ern	uitleg	**P**auze
november				
di 03	Jan	10x500 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets
di 27	Gert	minutenloop	4-3-2-1-2-3-4	1 min. wandelen
di 03	Gert	4(of 5) x (600/100/100/ 300/100)	4(of 5) x (duur/w/dr/85%/w)	incl.
wo 04	Marck	3-5x 1200m	Op M-pace of 10 km wedstrijdtempo	200m
wo 04	?			
do 05	Egbert	400-410-420-430-440-450-460-470-480	Elke keer in dezelfde tijd als de eerste 800 m	wandelen tot 100 m punt dribbelen naar start
za 07	Jan	Purmerbosloop		
di 10	Jan	6x800 mtr + 2x300 mtr	Tempo 80% en 85% HF	P=200 st/dr
di 10	Gert	9 x 400 mtr	400/100/100 > 80%/w/dr	incl.
wo 11	Marck	5-7x 1000m	Boven 3000m testloop tempo	200m
wo 11	?	800-700-600-500-400-300-200-100	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W
do 12	Egbert	8 x 600	afwisselend 75 en 85%	100w/100dr
za 14	Jan	5x600+3x300 mtr	Tempo 80% en 85% HF	P=200 st/dr
di 17	Jan	7x800 mtr	Tempo 805 HF	P=200 st/dr
di 17	Gert	Pyramideloop	800-600-400-200-400-600-800	100w/100dr
wo 18	Marck	8x 400	3k tempo	200
wo 18	?	4x 800/2x100 steigerung	800 de steigerung	200 W 100 DR
do 19	Egbert	6x(400 + 200)	400@75% 200@85%	100dr
za 21	Jan	400-410-420-430-440-450-460-465 mtr	Tenpo oplopend alles in dezelfde tijd	P=variabel
di 24	Jan	14x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 st/dr
di 24	Gert	12 x 200/100/100	70%/90%/w	incl.
wo 25	Marck	2x 1200 + 3x 800	Z4 (AD)	400
wo 25	?	1000 - 800 - 400 - 800 - 1000	1000 en 800 duurlooptempo 400 op 80%	100 W/100 DR
do 26	Egbert	5x(800 + 200)	800@75% 200@85%	100dr
za 28	Jan	700-600-500-400-300-200 mtr	Tempo oplopend per kortere afstand	P=200 st/dr

Trainingsschema NEA-Volharding

4e kwartaal 2026

datum	trainer	**K**ern	uitleg	**P**auze
december				
di 01	Jan	8x400 mtr koppelloop per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=400 mtr
di 01	Gert	dribbelloop 10 x 300/100	10 x dribbel/85%	geen (doorlopend)
wo 02	?	4x400 + 3x 300	400 m in 80% + 200 m in 90%	100W-100DR
wo 02	Marck	Pyramide: 200-400-600-800-1000 en terug	Tempo wisseling	200
do 03	Egbert	8 x 600	duurloop temp	100w/100dr
za 05	Jan	Purmerbosloop		
di 08	Jan	3x3x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets
di 08	Gert	Pyramideloop (80% HFmax)	400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400. Pauzes doorlopen in baan 3.	50w/50dr
wo 09	?			
wo 09	Marck	Coopertest, aansluitend nog wat sprintjes	ZSM	
do 10	Egbert	4 x 1200	Duurloop tempo	100w/100dr
za 12	Jan	achtevolgingloop per 2 tallen	Tempo 85% HF., P=stapvoets in dezelfde richting	
di 15	Jan	11x400 mtr	Tempo 85% HF., P=stapvoets in dezelfde richting	P=200 st/dr
di 15	Gert	climaxloop 300 m	300/307,5/315/322,5/330/337,5/345 m steeds in dezelfde tijd	w tot de start
wo 16	?	2x 400 2x 600 1x 1000	400m zone 4 , 600 m zone 3 en 1000 m zone 2	100 W 100 DR
wo 16	Marck	Sprinttraining: 5x 200m + 10x 100m + 10x 80m	Boven 3000m testloop tempo/sprint	Terug naar start
do 17	Egbert	6x(400 + 200+ 200)	400@75% 200@85% 200 steigerung	100dr
za 19	Jan	10x300 mtr	Tempo 85% HF.,	P=100 mtr stapvoets
di 22	Jan	5x1000 mtr	Tempo 75-80-85-80-75% hf	P=200 st/dr
di 22	Gert	3 x 300/300/300/100 mtr	75%/80%/85%/90%	100 wandel / 100 dribbel
wo 23	?	5 x 800 m + circuit	na elke 800 m 2 oefeningen op tartan of middenveld	wandelen naar oefening
wo 23	Marck	Kerst training	Diversen oefeningen/speelvarianten	
do 24	Egbert	4 x (800 - 400 - 200)	800@75% - 400@85% - 200 steigerung	100 dr
za 26	Jan	2e Kerstdag **(GEEN TRAINING)**		
di 29	Jan	5x 700 m	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets
di 29	Gert	minutenloop Fartlek 3x6min	6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min	
wo 30	?	5 x 700 in drietallen	elke 100 m wisselen van koploper. Loop achter elkaar!	100 W / 100 DR
wo 30	Marck	Buddierun: 600m	400m alleen, 200m samen met buddie. Einde is fluitsignaal	400m van buddie
do 31	Egbert	Oudjaarsdag **(GEEN TRAINING)**		

S.Pauze	totaal incl. **P**
100w/100dr	
	5800
	6000m
	3900
	variabel
	4700
	25 min
	3000/300
	4800
-	6000m
100w/100dr	
	5300
	6400
	4300
200m W 200DR	3200
	8000m
	3200
	3800
	4300
-	6000m

S.Pauze	totaal incl. **P**
	5800
	5000/1000
	7000m
P=100 st	6800
	4400/800
	6000-8400m
	3600
P=100 st	5200
	6800
	7000
	3400
100w/100dr	
	5400
	2800
	3600/1100
	9000
	3900
100w/100dr	
	3700

S.Pauze	totaal incl. **P**
	3200
	4000
	3700
	9000
P=500 mtr st/dr	
	4000
	variabel
	6400
	25 min
	3400
	5600m
100w/100dr	
	4000
	5800
	3000/300
	+/-5000
	5000-7000m
100w/100dr	
	4000
2	22 min
	4300
	6000m