

Week	Datum	Training	5km	10km	Halve marathon
1	14-07-2025 20-07-2025	Duurloop tempo	DL1-10, DL2-10, DL3-5, DL1-5	DL1-15, DL2-25, DL1-5	DL1-15, DL2-35, DL1-10
		Duurloop	DL1-35, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-90, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
2	21-07-2025 27-07-2025	Duurloop tempo	DL1-10, DL2-10, DL3-10, DL1-5	DL1-10, DL2-15, DL3-15, DL1-5	DL1-15, DL2-25, DL3-15, DL1-5
		Duurloop	DL1-40, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-100, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
3	28-07-2025 03-08-2025	Duurloop tempo	DL1-10, DL2-10, DL3-8, WT-2, DL1-5	DL1-10, DL2-20, DL3-10, WT-5, DL1-5	DL1-10, DL2-20, DL3-10, WT-10, DL1-10
		Duurloop	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-60, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-110, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
4	04-08-2025 10-08-2025	Duurloop tempo	DL1-5, DL2-15, 2x DL3-5 P3, DL1-5	DL1-5, DL2-25, DL3-15, DL1-5	DL1-10, DL2-20, WT-20, DL1-10
		Duurloop	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-105, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
5	11-08-2025 17-08-2025	Duurloop tempo	DL1-15, DL3-5, 2x WT-3 P3, DL1-10	DL1-15, DL3-30, DL1-10	DL1-15, DL3-45, DL1-15
		Duurloop	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-60, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-115, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
6	18-08-2025 24-08-2025	Duurloop tempo	DL1-15, DL3-5, 2x WT-5 P3, DL1-10	DL1-15, DL3-5, 2x WT-10 P5, DL1-10	DL1-15, DL3-10, 3x WT-10 P5, DL1-10
		Duurloop	DL1-35, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-70, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-125, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
7	25-08-2025 31-08-2025	Duurloop tempo	DL1-10, DL2-10, 3x WT-5 P3, DL1-5	DL1-10, DL2-10, 3x WT-10 P5, DL1-5	DL1-10, DL2-15, 3x WT-15 P5, DL1-10
		Duurloop	DL1-40, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-75, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-135, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
8	01-09-2025 07-09-2025	Duurloop tempo	DL1-15, 2x WT-10 P5, DL1-10	DL1-15, WT-20, DL1-10	DL1-15, WT-35, DL1-10
		Duurloop	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-105, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
9	08-09-2025 14-09-2025	Duurloop tempo	DL1-10, DL2-10, DL3-15, WT-15, DL1-10	DL1-10, 2x WT-5 P5, DL1-5	DL1-10, 3x WT-5 P5, DL1-5
9	14-09-2025	Duurloop sluiten met 3x100m T= wedst		Singelloop 5 engelse mijl	Singelloop 10 engelse mijl
10	15-09-2025 21-09-2025	Duurloop tempo	DL1-5, DL2-10, WT-20, DL1-5	DL1-10, DL2-20, DL3-10, DL1-10	DL1-15, DL2-20, DL3-10, DL1-10
		Duurloop	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-60, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-110, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
11	22-09-2025 28-09-2025	Duurloop tempo	DL1-5, DL3-5, WT-15, DL1-5	DL1-10, DL2-25, DL3-5, WT-15, DL1-5	DL1-10, DL2-15, WT-30, DL1-10
		Duurloop	DL1-35, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-75, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
12	29-09-2025 05-10-2025	Duurloop tempo	DL1-5, 2x WT-5 P5, DL1-5	DL1-10, 3x WT-5 P5, DL1-5	DL1-10, 2x WT-10 P5, DL1-10
12	05-10-2025	Halve van Oldenzaal 5km		Halve van Oldenzaal 10km	Halve van Oldenzaal 21,1km
13	06-10-2025 12-10-2025	Duurloop tempo	DL1-15, DL2-10, DL3-5, DL1-10	DL1-15, DL2-15, DL3-5, DL1-10	DL1-15, DL2-10, DL3-15, DL1-10
		Duurloop	DL1-35, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-75, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
14	13-10-2025 19-10-2025	Duurloop tempo	DL1-10,DL2-10, 2x WT5, P3, DL1-10	DL1-10, DL2-15, 2x WT5 P3, DL1-10	DL1-10, DL2-10, 2x WT15 P5, DL1-5
		Duurloop	DL1-40, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-55, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-90, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
15	20-10-2025 26-10-2025	Duurloop tempo	DL1-15, 4x WT-5 P3, DL1-10	DL1-15, 2x WT-15 P5, DL1-10	DL1-10, DL2-20, WT-30, DL1-10
		Duurloop	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-70, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-100, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
16	27-10-2025 02-11-2025	Duurloop tempo	DL1-10, 2x WT-10 P5, DL1-5	DL1-10, DL3-30, DL1-10	DL1-10, DL3-40, DL1-10
		Duurloop	DL1-60, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-80, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-105, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
17	03-11-2025 09-11-2025	Duurloop tempo	DL1-10, WT-15, DL1-5	DL1-10, WT-20, DL1-10	DL1-10, WT-30, DL1-10
		Duurloop	DL1-45, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-50, afsluiten met 3x100m T= wedstr, P=100m	DL1-90, afsluiten met 5x100m T= wedstr, P=100m
18	10-11-2025 16-11-2025		DL1-5, 2x WT-5 P5, DL1-5	DL1-15, 2x WT-5 P5, DL1-5	DL1-15, 3x WT-5 P5, DL1-5
18	16-11-2025	Bommelasloop 7,6 km		Bommelasloop 11,7 km	Bommelasloop 20,5 km

Maandag en woensdagavond bij de Boekelopers is intervaltraining. Het programma doorvoor staat niet in dit schema.

De afkorting P staat voor pauze.
DL1, DL2 en DL3 zijn duurlooptempo's. DL1 is je normale duurlooptempo waarbij je nog rustig kunt praten. DL2 is iets sneller en praten kost duidelijk meer moeite. DL3 is het snelste duurlooptempo en dan wordt het langzaam stiller (praten kost echt moeite).
WT is wedstijdtempo op de afstand waar je voor aan het trainen bent.

DL1-10 betekent 10 minuten duurloop tempo 1.