



Trainingsschema Utrecht 2026 voorjaars 10KM

trainings-week	kalender-week	van ma.	t/m zo.	maandag (rustdag)	dinsdag (rustdag)	woensdag (interval)	donderdag (rustdag)	vrijdag (tempo duurloop) in Z2 <i>Let op 1e helft rustig 2e helft sneller</i>	zaterdag (rustdag)	zondag langzame duurloop in Z1
						Atletiekbaan Amaliapark 19.30 uur		thuis		Sportcentrum Oudenrijn 9.00 uur
0	2	29-dec	04-jan			3 x 800-400 (DP:400 mtr)		4 KM		5 KM
1	3	05-jan	11-jan			3 x 400-800 (DP:400 mtr)		4 KM		5 KM
2	4	12-jan	18-jan			2 x 400-600-800 (DP:400 mtr)		5 KM		6 KM
3	5	19-jan	25-jan			2 x 800-600-400 (DP:400 mtr)		4 KM		11 KM
4	6	26-jan	01-feb			2 x 1000-800-600 mtr. Z2 (DP:100 mtr. SP:200mtr.)		4 KM		12 KM
5	7	02-feb	08-feb			2 x 1000-800-600 mtr. Z3 (DP:100 mtr. SP:200mtr.)		4 KM		14 KM
6	8	09-feb	15-feb			3 x 800 (DP:200 mtr)		5 KM		5 KM
		16-feb	22-feb			4 x 800 (DP:200 mtr)		5 KM		5 KM
7	9	23-feb	01-mrt			5 x 800 (DP:200 mtr)		5 KM		5 KM
8	10	02-mrt	08-mrt			6 x 800 (DP:200 mtr)		5 KM		5 KM
9	11	09-mrt	15-mrt			2 series van 3 x 800 mtr. in Z2/Z3 (DP: 100 mtr. SP: 400 mtr)		5 KM		6 KM
10	12	16-mrt	22-mrt			3 x 800 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.)		6 KM		6 KM
11	13	23-mrt	29-mrt			3 x 800 mtr. in Z2 (DP: 200 mtr.) 3 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr.)		6 KM		7 KM
12	14	30-mrt	05-apr			BLOK 1: 3 x 800 mtr. in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 3 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 3 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		6 KM		8 KM
13	15	06-apr	12-apr			BLOK 1: 4 x 800 mtr. in Z2 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 2: 4 x 400 mtr. in Z3 (DP: 100 mtr. SP: 200 mtr.) BLOK 3: 4 x 200 mtr. in Z3/Z4 (DP: 100 mtr.)		7 KM		10 KM
14	16	13-apr	19-apr			5 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		5 KM		6 KM
15	17	20-apr	26-apr			6 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		6 KM		7 KM
16	18	27-apr	03-mei			7 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		7 KM		8 KM
17	19	04-mei	10-mei			8 x 800 mtr. in Z3 (DP: volledig herstel)		8 KM		12 KM
18	20	11-mei	17-mei			5 x 1000 mtr. In 10 KM tempo		6 KM		8 KM
19	21	18-mei	24-mei			5 x 1000 mtr. In wedstrijdtempo 10KM		5 KM		8 KM
20	22	25-mei	31-mei			10 tot 15 min. rustig warmlopen + 5 kilometer in 10KM tempo + 10 tot 15 min. rustig uitlopen		20 min. rustig inlopen		10 KM van UTRECHT

Betekenis van de afkortingen in het schema:

Z1	Langzame duurloop-tempo. Rustige intensiteit, makkelijk tempo. Bij dit tempo kun je heel gemakkelijk praten in complete zinnen. Een gesprek voeren is geen probleem. Loop je te hijgen, dan loop je te snel (Hfmax - 50)
Z2 = MT	Normale, rustige duurloop-tempo. Redelijke intensiteit, maar nog comfortabel. Je kan nog in korte zinnen praten (Hfmax - 40)
Z3 = HM	Snelheidstraining-tempo. Minder comfortabel en redelijk pittig. Praten is nog net mogelijk, een paar woorden per keer maar geen volledige zinnen zonder extra adem te halen (Hfmax - 30)
Z4 = 10KM	Snelle intervaltrainingtempo. Niet erg comfortabel. Zware intensiteit, flink hijgen. Je ... kan ... niet ... praten ... (Hfmax - 20)
TM	Marathontempo, tempo waarin je de marathon - gelet op je streeftijd - wilt gaan afleggen.
DP	Dribbelpauze tussen afstanden in een serie in de (interval)trainingen. De eerste helft van deze pauze mag eventueel gewandeld worden.
SP	Seriepauze na iedere serie of blok. Bijvoorbeeld: 4 series (400 mtr. - 600 mtr) in Z2 (DP:100 mtr. SP:200 mtr.) betekent: iedere serie bestaat opherevolgens uit: 400 mtr hardlopen, 100 meter dribbel en 600 meter hardlopen terwijl je tussen de series 200 meter dribbelpauze hebt. Ook voor de seriepauze geldt dat je het eerste deel eventueel mag wandelen.