

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

Algemene informatie loopgroepen:

Dit kernschema is van toepassing voor de loopgroepen van SPADO.

Er wordt getraind van 19.30 uur tot 21.00 uur, er wordt op maandag dinsdag en donderdag avond gestart vanaf sportpark Rozenoord.

Op woensdagavond wordt er gestart vanaf het Restaurant Boove en Beneeje, Raadhuisstraat 139 in Hoogerheide.

Voor algemene informatie kunt u contact opnemen via wegatletiek@spado.nl

KERNTRAINING 2026			
	WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
VP1	29-04 Dec W1	Interval extensief 6 x 800 - 1000, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	6 x 6' D2, P2'
VP1	05-11 Jan W2	D1 20' - D2 20' - D1 20'	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'
VP1	12-18 Jan W3	Vaartspel	Climaxloop D2 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (P=½ gelopen tijd!)
zondag 18 januari 2026 Kievitloop			
VP1	19-25 Jan W4	Interval extensief (8 - 10) x 600, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	Piramideloop D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)
VP2	26-01 Jan W5	Interval extensief 200 - 400 - 600 - 800 - 1000 - 1000 - 800 - 600 - 400 - 200, P200	Wisselende tempo's 3 x 15' (D1 D2 D3 afwisselen) P4'
VP2	02-08 Feb W6	Piramideloop 6' - 8' - 10' - 8' - 6', P 2'	Interval extensief 3 x 800 - 600 - 400 - 200, P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)
VP2	09-15 Feb W7	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	6 x 5' D3, P2' WDW
VP2	16-22 Feb W8	Interval extensief 3 x (800 - 600 - 400 - 200) P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	Piramideloop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2', P 2'
Test	Zondag 22 februari 2026 Kievitloop		
VP2	23-01 Feb W9	D1 20' - D2 20' - 5 x 20" snel, P1' WDW	Interval extensief 5 x 400 - 300 - 200 - 100, P100 WDW SP 400 WDW (Tempo zie tabel)

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

KERNTRAINING 2026			
	WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
VP2	02-08 Mar W10	Vaartspel	Interval extensief 2 x 1000 – 800 – 600 – 400 - 200, P200 WDW SP400 WDW (Tempo zie tabel)
VP2	09-15 Mar W11	Interval extensief 1 x 1000, P400 12 x 400, P200 WDW (Tempo zie tabel)	6 x 6' D3, P3'
Test	zondag 15 maart 2026 Kievitloop		
VP2	16-22 Mar W12	4 x 10' D2, P2' Snel 3 x 1' P2'	Heuvel – Krachttraining
VP2	23-29 Mar W13	Interval extensief (6 - 8) x 400- 200, P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 15'
VP2	30-05 Mar W14	Heen- en Weerloop	Interval extensief (3-4) x 1000- 400, P200 SP400 WDW
WP	06-12 Apr W15	Wisselende tempo's 3 x 15' (D1 D2 D3 afwisselen) P4'	Interval extensief D2 1 x 1200, P400 WDW 10 x 300, P100 WDW (Tempo zie tabel)
WP	13-19 Apr W16	Interval extensief 3 x 800 – 600 – 400 - 200, P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
WP	20-26 Apr W17	6 x 5' D3, P2' WDW	Interval extensief 5 x 1000 P400 WDW 3 x 200 P100 WDW (Tempo zie tabel)
WP	27-03 Apr W18	Interval extensief 5 x 400 – 300 – 200 - 100, P100 WDW SP 400 WDW (Tempo zie tabel)	Piramideelloop D2 (6' - 8' - 10' - 8' - 6') P3'
H	04-10 May W19	D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6'	Interval extensief 3 x 1600-2000 (+1000), P200 dribbel (Tempo zie tabel)
H	11-17 May W20	Interval extensief 3 x 1600, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	Hemelvaartsdag Geen Training
TEST DIN	18-24 May W21	Coopertest of 5 km testloop	D1 60'

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

KERNTRAINING 2026			
	WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
TEST DON	25-31 May W22	Piramideloop D1 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Coopertest of 5 km testloop
zondag 07 juni 2026 Brabantse Wal Marathon			
VP1	01-07 Jun W23	Interval extensief (5 - 6) x 1000, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	Climaxloop D2 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (P=½ gelopen tijd!)
VP1	08-14 Jun W24	Interval extensief (3-4) x 1500, P100 dribbel (Tempo zie tabel)	Heuvel – Krachttraining
VP1	15-21 Jun W25	Piramideloop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2' (P=½ gelopen tijd!)	Interval extensief (2000) - 1600 - 1200 - 800 - 400, P200 dribbel (Tempo zie tabel)
VP1	22-28 Jun W26	Interval extensief 3 x 1600 - 2000 (+1000), P200 dribbel (Tempo zie tabel)	D1 10', D2 5', D1 20' D2 5' D1 20'
VP1	29-05 Jun W27	Interval extensief (2000) - 1600 - 1200 - 800 - 400, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	Vaartspel
VP1	06-12 Jul W28	D1 10', D2 5', D1 20' D2 5' D1 20'	Interval extensief 6 x 800 - 1000, P200 dribbel (Tempo zie tabel)
VP1	13-19 Jul W29	Climaxloop D2 2-4-6-8-10 (P=½ gelopen tijd!)	D1 20' - D2 20' – D1 20'
VP2	20-26 Jul W30	Heuvel – Krachttraining	6 x 6' D3, P3'
VP2	27-02 Jul W31	Piramideloop D3 2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2', P 2'	Interval extensief (3 - 4) x 1000 - 400, P200 SP400 WDW
VP2	03-09 Aug W32	Interval extensief 2 x 1000 – 800 – 600 – 400 - 200, P200 WDW SP400 WDW (Tempo zie tabel)	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 15'
VP2	10-16 Aug W33	Piramideloop D2 6' - 8' - 10' - 8' - 6', P3'	Interval extensief D2 1 x 1200 P400 WDW 10 x 300 P100 WDW (Tempo zie tabel)

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

KERNTRAINING 2026			
	WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
VP2	17-23 Aug W34	Interval extensief (3 - 4) x 1000 - 400, P200 SP400 WDW	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'
VP2	24-30 Aug W35	6 x 6' D3, P3'	Interval extensief 5 x 1000 P400 WDW 3 x 200 P100 WDW (Tempo zie tabel)
VP2	31-06 Aug W36	Interval extensief (3 - 4) x 1000 - 400, P200 SP400 WDW	Interval extensief 1x2000, 1-2x1000, 1x2000, P200 WDW (Tempo zie tabel)
VP2	07-13 Sept W37	Interval extensief D2 1 x 1200 P400 WDW 10 x 300 P100 WDW (Tempo zie tabel)	4 x 10' D2, P2', Snel 3 x 1' P2'
VP2	14-20 Sept W38	10 x 1', P3' WDW	2x 5' - 4' - 3' - 2' - 1', P2' WDW
VP2	21-27 Sept W39	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 15'	Interval extensief (6-8) x 400 - 200, P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)
WP	28-04 Sept W40	Interval extensief 5 x 1000, P400 WDW 3 x 200, P100 WDW (Tempo zie tabel)	vaartspel
WP	05-11 Oct W41	D1 10' - D2 5' - D1 20' - D2 5' - D1 20'	Interval extensief 1 x 1000, P400 12 x 400, P200 WDW (Tempo zie tabel)
WP	12-18 Oct W42	Interval extensief 1x2000, 1-2x1000, 1x2000, P200 WDW (Tempo zie tabel)	D1 20' - D2 20' - 5 x 20" snel P1' WDW
zondag 18 oktober 2026 Kievitloop			
WP	19-25 Oct W43	Piramideloop 6' - 8' - 10' - 8' - 6', P2'	Interval extensief 3 x 800 - 600 - 400 - 200, P200 SP 400 WDW (Tempo zie tabel)
H	26-01 Oct W44	Interval extensief (2-3) x 2000, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6'

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

KERNTRAINING 2026			
	WEEK	Maandag / Dinsdag	Woensdag / Donderdag
H	02-08 Nov W45	Piramideloop D2 - D3 6' - 8' - 10' - 8' - 6' (P=½ gelopen tijd!)	Interval extensief 3 x 1600, P200 dribbel (Tempo zie tabel)
H	09-15 Nov W46	D1 60'	D1 20' - D2 20' – D1 20'
TEST start winter- schema	zondag 15 november 2026 Kievitloop		
VP1	16-22 Nov W47	Heuvel – Krachttraining	Interval extensief (2-3) x 2000, P200 dribbel (Tempo zie tabel)
VP1	23-29 Nov W48	Climaxloop D1 15' - D2 10' - D3 5' - D1 10'	Interval extensief (8-10) x 600, P200 dribbel (Tempo zie tabel)
VP1	30-06 Nov W49	6 x 6' D2, P2'	Piramideloop D3 2' – 4' – 6' – 8' – 6' – 4' – 2' (P=½ gelopen tijd!)
VP1	07-13 Dec W50	Interval extensief 6 x 800 - 1000 , P200 dribbel (Tempo zie tabel)	D1 10', D2 5', D1 20' D2 5' D1 20'
VP1	14-20 Dec W51	Lichtjesloop	Lichtjesloop
zondag 20 december 2026 Kievitloop			
VP1	21-27 Dec W52	D1 20' - D2 20' – D1 20'	Kerstavond Geen Training
VP1	29-4 jan W1	Interval extensief (8-10) x600, P200 dribbel (Tempo zie tabel)	Oudjaarsdag geen training

Spado trainingsschema ABCD-groepen:

Niveau groepen gebaseerd op tijd 10 kilometer A > 60 minuten | B >55 min <60 minuten | C >50 min <55 min | D <50

Legenda

Afstanden in meters

Seconden zijn – “

Minuten zijn – ‘

P – pauze (bijvoorbeeld P100 is 100 meter rust, P2’ is 2 minuten rust)

SP – Seriepauze (bijvoorbeeld SP400 is 400 meter rust tussen twee series)

WDW – wandel dribbel wandel

Voor de snelheden op intervallen wordt verwezen naar bijgevoegde rekenregel van Riegel

Duurloop 1 (D1) – makkelijk kunnen praten, hartslag \pm 40/50 slagen beneden max. hartslag.

Duurloop 2 (D2) – gemiddeld tempo nog wel in staat om te praten, maar tempo ligt wel hoger dan bij D1, HF 30/40 slagen lager dan max HF.

Duurloop 3 (D3) – vlot temp, praten gaat bijna niet, HF 20/30 lager dan max HF.

Wat is max. HF? (Zoladz methode) – globale regel is 220 minus leeftijd voor de mannen; 230 minus leeftijd voor vrouwen.

Nauwkeurigere methode is heuvelop flink tempo nadat je bovenaan bent gekomen nog 100 meter vol doorgaan, daarna HF meten.

LET OP: De kantine is in principe op donderdag altijd open, andere dagen in overleg. Dus mocht je wat willen drinken na de training dan is daar gelegenheid voor.