



Datum	Trainer	Kern	Uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
January						
Thu 01	Egbert&Gerard	Nieuwjaarsdag		02-02-26		
Sat 03	Jan	Purmerbostraining	Alleen wanneer het weer het toelaat			
Sat 03	René	Purmerbostraining	Alleen wanneer het weer het toelaat			
Tue 06	Jan	11x300 mtr	Tempo 85% HF	P=100 mtr stapvoets		3400
Tue 06	Gert	continueloop 5 x (400/400)	5 x 80%/70%			4000
Wed 07	René	minutenloop Fartlek 3x6min	6 min versnellen en vertragen op fluitsignaal 3 tempo's, seriepauze 2 min		2	22 min
Wed 07	Marck	10x 200m op HM of KM tempo	Vorbereiding Egmond HM & 1/4	200m		4000m
Thu 08	Egbert&Gerard	4x (600-400-200)	600@75%, 400@80%, 200 steigerung	100 DR	100W/100DR	
Sat 10	Jan	9x500 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		5300
Tue 13	Jan	3x3x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200mtr st/dr		6400
Tue 13	Gert	tweetalloop 300m	met tweetal 80%	100w terugwandelen		25 min
Wed 14	René	5 x 800	duurlooptempo	100m W/100m DR		4800
Wed 14	Marck	4-5x 1200m	Tempo 30-45" min/km langzamer dan tempo HM/KM.	200m joggen		7000m
Thu 15	Egbert&Gerard	12 x 400m	afwisselend 75% en 85%	100 DR		
Sat 17	Jan	7x4"climaxloop	per minuut versnellenTempo 70-75-80-85 % HF	Geen		Variabel
Tue 20	Jan	7x800 mtr per 2 tallen	Tempo 85% HF	P=200mtr st/dr		6400
Tue 20	Gert	5 x (600/100/100/ 200/100/100)	5 x (duur/w/dr/85%/w/dr)	incl.		5000/1000
Wed 21	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
Wed 21	Marck	Pyramide andersom: 2x 400-300-200- 100-200-300-400m	10-20" min/km sneller dan HM/KM tempo.	200m W/D	3 min.	7000m
Thu 22	Egbert&Gerard	4x(800-600)	800@75%, 600@80%	100DR	100W/100DR	
Sat 24	Jan	Achtervolgloop per 2 tallen	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		Variabel
Tue 27	Jan	8x600 mtr + 2x200 mtr	Tempo 85 en 90% HF	P=200mtr st/dr		6600
Tue 27	Gert	minutenloop 1-2-3-4-3-2-1	90%/85%/80%/75%/80%/85%/90%	1 min		16min/ 6min
Wed 28	René	400-420-440-460-480-500	Onder eigen tempo rustig starten elke ronde in zelfde tijd	100W-100DR		3900
Wed 28	Marck	3x 800m + 4x 600m + 6x 400m	steeds 10" min/km sneller	200m W/D		7000
Thu 29	Egbert&Gerard	6 x 800	duurlooptempo	100W/100DR		
Sat 31	Jan	5x1000 mtr pyramideloop	Tempo 75-80-85-80-75% per 200 mtr	P=200mtr st/dr		5600

Trainingsschema NEA-Volharding

1e kwartaal 2026



Datum	Trainer	Kern	Uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
Februari						
Tue 03	Jan	7x700 mtr	Tempo 80% HF	P=100 mtr stapvoets		6200
Tue 03	Gert	8 x 100/100/100/100	75%/80%/85%/90%	100w/100dr doorwandelen		
Wed 04	René	4 MAAL(200m + 400m + 200m)	200m tempo 3 (85%-95 %) 400m tempo 2 (80%)		200m W 200DR	3200
Wed 04	Marck	5-7x 800m	Voorbereiding GUS, doeltempo wedstrijd.	200m		7000m
Thu 05	Egbert&Gerard	4 x 1200 m	Afwisselend 75% en 80%		100W/100DR	
Sat 07	Jan	Purmerbosloop	Alleen wanneer het weer het toelaat			
Sat 07	René	Purmerbosloop	Alleen wanneer het weer het toelaat			
Tue 10	Jan	10x400 mtr+2x200 mtr	Tempo 85 en 90% HF	P=200 mtr w/dr		6600
Tue 10	Gert	1 x 800 + 3 x 200/400/200	1 x 75% + 3 x 85%/75%/85%	100w/100dr		3800/300
Wed 11	René	800-700-600-500-400-300-200-100	Oplopende tempo als afstanden korter worden	100 W		3600
Wed 11	Marck	4x 1600m	30-60" min/km onder wedstrijdtempo GUS.	200m W/D		7000m
Thu 12	Egbert&Gerard	400-500-600-800-600-500-400	400@85%-500 en 600@80% en 800@75%	100W		
Sat 14	Jan	10x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		4000
Tue 17	Jan	4x (600-400-200)	Tempo 80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		7600
Tue 17	Gert	ontmoetingsloop	Tweetal, waarvan 1 rent en 2 wandelt tegengesteld.			25 min
Wed 18	René	circuitloop				
Wed 18	Marck	10x 300m + 10x 100m	300m 20-30" boven GUS tempo. 100m steigerhoen (opbouwend).	200/100		7000m
Thu 19	Egbert&Gerard	400-410-420-430-440-450-460-470	Elke afstand in dezelfde tijd als de eerste 400m	W tot 100m DR naar start		
Sat 21	Jan	7x600 mtr	Tempo 85 % HF	P=200 mtr w/dr		6000
Tue 24	Jan	14x200 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		5400
Tue 24	Gert	climaxloop 400 m	400/410/420/430/440/450/460 m steeds in dezelfde tijd	tot 500m punt dr terug naar start		25 min
Wed 25	René	3 x 500 en 6 x 200		100 W / 100 DR		4300
Wed 25	Marck	6-8x 600m	eerste 400 meter op tempo 5km, laatste 200m versnellen	200m		6400
Thu 26	Egbert&Gerard	4 x (200-400-600)	200@85%, 400@80%, 600@75%	100DR	100W/100DR	
Sat 28	Jan	Koppelloop 18x400 mtr	Tempo 85% HF	P=400 mtr		3600

Trainingsschema NEA-Volharding

1e kwartaal 2026



Datum	Trainer	Kern	Uitleg	Pauze	S.Pauze	totaal incl. P
maart						
Tue 03	Jan	3x3x400 mtr	Tempo 85% HF	P=200 mtr w/dr		5200
Tue 03	Gert	8 x 400 mtr	400/100 terug 85%/w (na 400 m 85% > 100 m terug wandelen)	incl.		3200/800
Wed 04	René	4x 800/2x100 steigerung	800m 75% 100m oplopend tempo tot sprint na 2e en 4e 800 de steigerung	200 W 100 DR		3400
Wed 04	Marck	Coopertest	Zo snel mogelijk 12 minuten afleggen	NVT		NTB
Thu 05	Egbert&Gerard	4 x 1200m	duurlooptempo	100W/100DR		
Sat 07	Jan	Purmerbostraining				
Sat 07	René	Gratis introductieles Start to Run				
Tue 10	Jan	Achtervolgingloop per 2 tallen	Tempo 85 % HF 35 " lang	P=100 mtr stapvoets		Variabel
Tue 10	Gert	10 x 100/100/100/100 m	10 x 75%/85%/75%/w	incl.		3000/900
Wed 11	René	5 x 600m	400m/75% en 200 m 90%	100 W / 100 DR		3600
Wed 11	Marck	10-12x 400m	Vorbereiding CPC? Op tempo HM/10k.	200m		
Thu 12	Egbert&Gerard	4 x (2x600, 2x400)	eerste keer 75% tweede keer 85%	100DR	100W/100DR	
Sat 14	Jan	200-400-600-800-600-400-200 mtr	Tempo t/m 800 mtr 80% daarna telkens wat sneller	P=200 mtr w/dr		6000m
Sat 14	René	Les 1 Start to Run				
Tue 17	Jan	10x300 mtr	Tempo 80 -85% HF	P=100 mtr stapvoets		4000
Tue 17	Gert	climaxloop 200 m	200/205/210/215/220/225/230/235/240 m steeds in dezelfde tijd	w tot 300m punt dr tot start		25 min
Wed 18	René	3x400 3x300 3x200 mtr	80-85-90% HF	P=200 mtr w/dr		3200 mtr
Wed 18	Marck	2x 400/800/400/800	Tempo van 400m bij de 800 meter lopen in laatste stuk (200m)	200m	400m	6400m
Thu 19	Egbert&Gerard	12x400m	85%	100W/100DR		
Sat 21	Jan	Intervalspelvorm				
Sat 21	René	Les 2 Start to Run				
Tue 24	Jan	6x800 mtr + 4x200 mtr	Tempo 80% en 85% HF			7200
Tue 24	Gert	Estafettevorm 8x 500 mtr	Estafettevorm per 2 tallen	100 dr		4000
Wed 25	René	10 x 300	Zone 3, dus lekker pittig	100 W		3900
Wed 25	Marck	10-15x 200m op doeltempo	Vorbereiding ZCR	200m		4000m
Thu 26	Egbert&Gerard	8x 600m	Afwisselend 75% en 85%	100W/100DR		
Sat 28	Jan	Dobbelsteenloop				
Sat 28	René	Les 3 Start to Run				