

Trainingsschema 2026

Beginners

In dit trainingsschema, opgesteld door de trainers van HAC '63, staat welke training je gaat volgen tijdens de clinics op de atletiekbaan. Daarnaast staan er bij elke week trainingen voor dag 2 en 3 vermeld. Wil je uiteindelijk de Hoogeveense Cascaderun lopen op zondag 19 april 2026, adviseren wij je deze trainingen uit te voeren.

Week 1

- ☐ **19 januari – Vitaal clinic:** 6 x (200m dribbelen + 200m rust)
- ☐ **Dag 2:** 8 x (1 minuut hardlopen + 2 minuten rust)
- ☐ **Dag 3:** 10 x (1 minuut hardlopen + 2 minuten rust)

Week 2

- ☐ **26 januari – Vitaal clinic:** 4 x (400m hardlopen + 200m rust)
- ☐ **Dag 2:** 8 x (2 minuten hardlopen + 2 minuten rust)
- ☐ **Dag 3:** 10 x (2 minuten hardlopen + 2 minuten rust)

Week 3

- ☐ **2 februari – Vitaal clinic:** 200-400-600-400-200m hardlopen + 200m rust
- ☐ **Dag 2:** 6 x (3 minuten hardlopen + 2 minuten rust)
- ☐ **Dag 3:** 6 x (3 minuten hardlopen + 1 minuut rust)



Week 4

☐ **9 februari – Vitaal clinic:** 10 x (200m + 200m rust)

☐ **Dag 2:** 2 x (6 minuten hardlopen + 4 minuten rust)

☐ **Dag 3:** 2 x (6 minuten hardlopen + 3 minuten rust)

Week 5

☐ **16 februari – Vitaal clinic:** 4 x (600m + 400m rust)

☐ **Dag 2:** 2 x (8 minuten hardlopen + 4 minuten rust)

☐ **Dag 3:** 2 x (8 minuten hardlopen + 3 minuten rust)

Week 6

☐ **23 februari – Vitaal clinic:** 5 x (800m hardlopen + 400m rust)

☐ **Dag 2:** Duurloop 15 minuten

☐ **Dag 3:** Duurloop 15 minuten

Week 7

☐ **2 maart – Vitaal clinic:** 4 x (1.000m hardlopen + 400m rust)

☐ **Dag 2:** Duurloop 15 minuten

☐ **Dag 3:** Duurloop 20 minuten

Week 8

☐ **9 maart – Vitaal clinic:** 12 x (200m hardlopen + 200m rust)

☐ **Dag 2:** Duurloop 20 minuten

☐ **Dag 3:** Duurloop 25 minuten

Week 9

- ☐ **16 maart – Vitaal clinic:** 200-400-600-800-600-400-200m hardlopen + 200m rust
- ☐ **Dag 2:** Duurloop 25 minuten
- ☐ **Dag 3:** Duurloop 30 minuten

Week 10

- ☐ **23 maart – Vitaal clinic:** 5 x (1.000m hardlopen + 400m rust)
- ☐ **Dag 2:** Duurloop 30 minuten
- ☐ **Dag 3:** Duurloop 40 minuten

Week 11

- ☐ **30 maart – Vitaal clinic:** 4 x (1.200m hardlopen + 200m rust)
- ☐ **Dag 2:** Duurloop 40 minuten
- ☐ **Dag 3:** Duurloop 45 minuten

Week 12

- ☐ **6 april – Vitaal clinic:** 12 x (200m hardlopen + 200m rust)
- ☐ **Dag 2:** Duurloop 40 minuten of de [Primera de Haan 4 mijl Run 2026](#)
- ☐ **Dag 3:** Duurloop 50 minuten
- ☐ **12 april – Testloop 5 mijl:** start 10:00 vanaf gemeentehuis Hoogeveen

Week 13

- ☐ **13 april – Vitaal clinic:** ontspannen training + mogelijkheid stellen vragen
- ☐ **Dag 2:** Laatste rustige training: duurloop 30 minuten
- ☐ **19 april – Hoogeveense Cascaderun 2026**