

Astrea Jaarplan 2025 (1e halfjaar)

Week	Van	Tot	Maandag	Woensdag	Vrijdag
1	6 jan 25	12 jan 25	Korte wisselduurloop (RPE 8-4)	Middellange interval (RPE 6-7)	Beweeglijkheid
2	13 jan 25	19 jan 25	Korte interval (RPE 7-8)	Vaartspel (RPE 6-9)	Coördinatie
3	20 jan 25	26 jan 25	Testloopje	(Extra) Lange interval (RPE 5-7)	Kracht
4	27 jan 25	2 feb 25	Middellange interval (RPE 5-6)	Heuveltraining (RPE 8)	Stabiliteit
5	3 feb 25	9 feb 25	<i>Korte interval (RPE 5-8)</i>	Lange interval (RPE 6-8)	Coördinatie
6	10 feb 25	16 feb 25	Heuveltraining (RPE 5-6)	Middellange interval (RPE 7-8)	Kracht
7	17 feb 25	23 feb 25	Middellange interval (RPE 7-9)	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Coördinatie
8	24 feb 25	2 mrt 25	Korte interval (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 6-7)	Stabiliteit
9	3 mrt 25	9 mrt 25	Vaartspel (RPE 8-9)	Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie
10	10 mrt 25	16 mrt 25	<i>Middellange interval (RPE 5-7)</i>	Korte interval (RPE 8-9)	Kracht
11	17 mrt 25	23 mrt 25	Korte interval (RPE 8-10)	Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie
12	24 mrt 25	30 mrt 25	<i>Vaartspel (RPE 5-8)</i>	Middellange interval (RPE 5-8)	Beweeglijkheid
13	31 mrt 25	6 apr 25	Korte interval (RPE 7-9)	Lange interval (RPE 6-8)	Stabiliteit
14	7 apr 25	13 apr 25	Heuveltraining (RPE 6-8)	Middellange interval 600m (RPE 7-9)	Beweeglijkheid
15	14 apr 25	20 apr 25	<i>Korte interval (RPE 8-10)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Stabiliteit
16	21 apr 25	27 apr 25	**Tweede Paasdag**	<i>Vaartspel (RPE 6-10)</i>	Kracht
17	28 apr 25	4 mei 25	Korte interval (RPE 7-9)	Heuveltraining (RPE 8)	Coördinatie
18	5 mei 25	11 mei 25	**Bevrijdingsdag**	(Extra) Lange interval (RPE 5-6)	Beweeglijkheid
19	12 mei 25	18 mei 25	Middellange interval (RPE 6-8)	Lange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit
20	19 mei 25	25 mei 25	Korte interval (RPE 6-8)	Middellange interval (RPE 6-8)	Kracht
21	26 mei 25	1 jun 25	<i>Vaartspel (RPE 5-8)</i>	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Coördinatie
22	2 jun 25	8 jun 25	Middellange interval (RPE 6-8)	(Extra) Lange interval (RPE 5-7)	Beweeglijkheid
23	9 jun 25	15 jun 25	**Tweede Pinksterdag**	Heuveltraining (RPE 5-8)	Coördinatie
24	16 jun 25	22 jun 25	Korte interval (RPE 8-10)	Middellange interval (RPE 5-7)	Beweeglijkheid
25	23 jun 25	29 jun 25	Vaartspel (RPE 5-10)	Lange interval (RPE 5-7)	Stabiliteit
26	30 jun 25	6 jul 25	korte interval (RPE 4-7)	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Kracht
27	7 jul 25	13 jul 25	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie
28	14 jul 25	20 jul 25	Middellange interval (RPE 6-8)	Verrassingstraining!	Stabiliteit
29	21 jul 25	27 jul 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie
30	28 jul 25	3 aug 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie

Lengte intervallen

Korte intervallen	150m - 350m
Middellange intervallen	400m - 800m
Lange intervallen	800 - 1.200m
(Extra) lange intervallen	1.200m - 3.000m

Totale omvang Kern (max)

3.000m (int), 6.000m (ext)
4.000m(int), 8.000m (ext)
5.000m (int), 9.000m (ext)
7.000m (int), 10.000m (ext)

RPE vs oude D-snelheden (benadering)

RPE D-tempo

RPE 3-4	D1
RPE 5-6	D2
RPE 7-8	D3
RPE 8-9	Ext
RPE 9-10	Int