

Astrea Jaarplan 2025

Van	Tot	Maandag	Woensdag	Vrijdag	Evenementen
6 jan 25	12 jan 25	Korte wisselduurloop (RPE 8-4)	Middellange interval (RPE 6-7)	Beweeglijkheid	Asselronde
13 jan 25	19 jan 25	Korte interval (RPE 7-8)	Vaartspel (RPE 6-9)	Coördinatie	
20 jan 25	26 jan 25	Testloopje	(Extra) Lange interval (RPE 5-7)	Kracht	
27 jan 25	2 feb 25	Middellange interval (RPE 5-6)	Heuveltraining (RPE 8)	Stabiliteit	
3 feb 25	9 feb 25	<i>Korte interval (RPE 5-8)</i>	Lange interval (RPE 6-8)	Coördinatie	
10 feb 25	16 feb 25	Heuveltraining (RPE 5-6)	Middellange interval (RPE 7-8)	Kracht	
17 feb 25	23 feb 25	Middellange interval (RPE 7-9)	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Coördinatie	
24 feb 25	2 mrt 25	Korte interval (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 6-7)	Stabiliteit	
3 mrt 25	9 mrt 25	Vaartspel (RPE 8-9)	Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie	Halve Marathon van Haren
10 mrt 25	16 mrt 25	<i>Middellange interval (RPE 5-7)</i>	Korte interval (RPE 8-9)	Kracht	Leekster Lenteloop
17 mrt 25	23 mrt 25	Korte interval (RPE 8-10)	Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie	
24 mrt 25	30 mrt 25	<i>Vaartspel (RPE 5-8)</i>	Middellange interval (RPE 5-8)	Beweeglijkheid	
31 mrt 25	6 apr 25	Korte interval (RPE 7-9)	Lange interval (RPE 6-8)	Stabiliteit	
7 apr 25	13 apr 25	Heuveltraining (RPE 6-8)	Middellange interval 600m (RPE 7-9)	Beweeglijkheid	Marathon Rotterdam/Enschede
14 apr 25	20 apr 25	<i>Korte interval (RPE 8-10)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Stabiliteit	
21 apr 25	27 apr 25	**Tweede Paasdag**	<i>Vaartspel (RPE 6-10)</i>	Kracht	
28 apr 25	4 mei 25	Korte interval (RPE 7-9)	Heuveltraining (RPE 8)	Coördinatie	
5 mei 25	11 mei 25	**Bevrijdingsdag**	(Extra) Lange interval (RPE 5-6)	Beweeglijkheid	
12 mei 25	18 mei 25	Middellange interval (RPE 6-8)	Lange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit	
19 mei 25	25 mei 25	Korte interval (RPE 6-8)	Middellange interval (RPE 6-8)	Kracht	
26 mei 25	1 jun 25	<i>Vaartspel (RPE 5-8)</i>	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Coördinatie	
2 jun 25	8 jun 25	Middellange interval (RPE 6-8)	(Extra) Lange interval (RPE 5-7)	Beweeglijkheid	Stadsloop Appingedam
9 jun 25	15 jun 25	**Tweede Pinksterdag**	Heuveltraining (RPE 5-8)	Coördinatie	
16 jun 25	22 jun 25	Korte interval (RPE 8-10)	Middellange interval (RPE 5-7)	Beweeglijkheid	
23 jun 25	29 jun 25	Vaartspel (RPE 5-10)	Lange interval (RPE 5-7)	Stabiliteit	
30 jun 25	6 jul 25	korte interval (RPE 4-7)	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Kracht	
7 jul 25	13 jul 25	Middellange wisselduurloop (RPE 7-5)	Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie	
14 jul 25	20 jul 25	Middellange interval (RPE 6-8)	Verrassingstraining!	Stabiliteit	
21 jul 25	27 jul 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
28 jul 25	3 aug 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
4 aug 25	10 aug 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
11 aug 25	17 aug 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
18 aug 25	24 aug 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
25 aug 25	31 aug 25	Testloop/Jannes Nijboerloop	Middellange interval (RPE 5 uitloop; RPE 7-8 regulier)	Kracht	Jannes Nijboerloop (maandag!)
1 sep 25	7 sep 25	Korte interval (RPE 9-10)	Lange interval (RPE 5-6)	Beweeglijkheid	Run van Winschoten
8 sep 25	14 sep 25	Heuveltraining Kort (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit	
15 sep 25	21 sep 25	Vaartspel (RPE 4-5 als uitloop; 4-9 regulier)	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Coördinatie	Thesingerun
22 sep 25	28 sep 25	Korte interval (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 7-8)	Kracht	
29 sep 25	5 okt 25	Vaartspel (RPE 4-5 als uitloop 5-9 regulier)	Lange interval (RPE 5-8)	Beweeglijkheid	4 Mijl van Groningen
6 okt 25	12 okt 25	Korte interval (RPE 9-10)	Middellange interval (RPE 5-8)	Coördinatie	
13 okt 25	19 okt 25	Middellange interval (RPE 4-5 als uitloop; 8 regulier)	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit	Berenloop
20 okt 25	26 okt 25	Heuveltraining (RPE 8)	Lange interval (RPE 7)	Kracht	
27 okt 25	2 nov 25	Korte interval (RPE 8-9)	Vaartspel (RPE 5-8)	Stabiliteit	
3 nov 25	9 nov 25	Middellange interval (RPE 4-5 uitloop; regulier 7-8)	Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie	
10 nov 25	16 nov 25	Vaartspel (RPE 6-10)	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Kracht	
17 nov 25	23 nov 25	Korte interval (RPE 9-10)	Heuveltraining (RPE 8)	Beweeglijkheid	
24 nov 25	30 nov 25	Middellange interval (RPE 8-9)	Lange interval (RPE 7-8)	Coördinatie	
1 dec 25	7 dec 25	Heuveltraining (RPE 8)	Wisselduurloop Lang (RPE 4-8)	Stabiliteit	
8 dec 25	14 dec 25	Vaartspel (RPE 6-10)	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Kracht	
15 dec 25	21 dec 25	Middellange interval (RPE 6-9)	Verrassingstraining!	Beweeglijkheid	
22 dec 25	28 dec 25	Vakantie	Vakantie	Vakantie	
29 dec 25	4 jan 26	Vakantie	Vakantie	Vakantie	Oude jaarsloop Blijham

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 D-tempo (benadering)

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