

Astrea Jaarplan 2026

Van	Tot	Maandag	Woensdag	Vrijdag	Evenementen/na bijzonderheden
5 jan 26	11 jan 26	Korte wisselduurloop (RPE 8-4)	Middellange interval (RPE 6-8)	Kracht	na vakantie
12 jan 26	18 jan 26	Testloopje	(Extra) Lange intervallen (RPE 5-6)	Coördinatie	
19 jan 26	25 jan 26	Korte/middel interval (RPE 7-8)	Lange interval (RPE 6-8)	Kracht	
26 jan 26	1 feb 26	Middellange interval (RPE 7-8)	Heuveltraining (RPE 6-8)	Stabiliteit	Apeldoorn midwinterloopjes
2 feb 26	8 feb 26	<i>Korte interval (RPE 4-6 als uitloop; RPE 7-8 regulier)</i>	Middellange/Lange interval (RPE 6-8)	Beweeglijkheid	Blauwbek loopjes
9 feb 26	15 feb 26	<i>Vaartspel (RPE 4-5 als uitloop; RPE 5-9 regulier)</i>	Korte interval (RPE 8-9)	Kracht	
16 feb 26	22 feb 26	Heuveltraining (RPE 7-9)	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Coördinatie	
23 feb 26	1 mrt 26	Korte interval (RPE 9-10)	Middellange/Lange interval (RPE 6-7)	Stabiliteit	
2 mrt 26	8 mrt 26	Vaartspel (RPE 8-9)	Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie	Halve Marathon van Haren
9 mrt 26	15 mrt 26	<i>Middellange interval (RPE 4-5 als uitloop; 8 regulier)</i>	Korte interval (RPE 7-9)	Kracht	
16 mrt 26	22 mrt 26	Korte/middellange interval (RPE 7-10)	Lange/Extra Lange interval (RPE 5-7)	Coördinatie	Leekster Lenteloop
23 mrt 26	29 mrt 26	<i>Vaartspel (RPE 4-5 als uitloop 5-9 regulier)</i>	Heuveltraining (RPE 5-8)	Beweeglijkheid	
30 mrt 26	5 apr 26	Korte interval (RPE 8-10)	Lange interval (RPE 6-8)	Stabiliteit	Raitdaiprun
6 apr 26	12 apr 26	**Tweede Paasdag** : Klap tot Klaploop 5 of 10km	Middellange/Lange interval 600m (RPE 6-9)	Coördinatie	Marathon Rotterdam/Parijs/Enschede
13 apr 26	19 apr 26	Korte interval (RPE 8-10)	(Extra) Lange interval (RPE 6-8)	Kracht	
20 apr 26	26 apr 26	Heuveltraining (RPE 8)	Vaartspel (RPE 6-10)	Beweeglijkheid	
27 apr 26	3 mei 26	Middellange/Korte interval (RPE 7-9)	Lange/Extra Lange interval (RPE 5-7)	Kracht	
4 mei 26	10 mei 26	<i>Vaartspel (RPE 5-8)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie	
11 mei 26	17 mei 26	Middellange interval (RPE 6-8)	Middellange/Lange interval (RPE 7-8)	Beweeglijkheid	
18 mei 26	24 mei 26	Korte interval (RPE 7-9)	Middellange interval (RPE 6-8)	Coördinatie	
25 mei 26	31 mei 26	**Tweede Pinksterdag**	Kort/middellange wisselduurloop (RPE 9-6-4)	Beweeglijkheid	Marathon Groningen
1 jun 26	7 jun 26	<i>Middellange interval (RPE 4-5 uitloop; RPE 7-8 regulier)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 5-7)	Stabiliteit	
8 jun 26	14 jun 26	Middellange/Lange interval (RPE 5-8)	Heuveltraining (RPE 5-8)	Coördinatie	
15 jun 26	21 jun 26	Korte interval (RPE 7-8)	Middellange interval (RPE 5-7)	Kracht	
22 jun 26	28 jun 26	Vaartspel (RPE 5-10)	Lange interval (RPE 5-7)	Beweeglijkheid	Stadsloop Appingedam
29 jun 26	5 jul 26	<i>Korte interval (RPE 4-6 als uitloop; RPE 7-8 regulier)</i>	Verrassingstraining!	Kracht	
6 jul 26	12 jul 26	Vakantie; middellang extensief	Vakantie; wisselduur lang	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
13 jul 26	19 jul 26	Vakantie; kort extensief	Vakantie; piramide kort-lang	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
20 jul 26	26 jul 26	Vakantie; heuveltraining	Vakantie; lang extensief	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
27 jul 26	2 aug 26	Vakantie; wisselduur kort-middellang	Vakantie; vaartspel	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
3 aug 26	9 aug 26	Vakantie; kort intensief	Vakantie; wisselduur lang	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
10 aug 26	16 aug 26	Vakantie; kort-middellang intensief	Vakantie; middellang-lang extensief	Vakantie	Slechts richting tbv lopers die na zomer meteen wedstrijd klaar willen zijn
17 aug 26	23 aug 26	Korte interval (RPE 9-10)	Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie	
24 aug 26	30 aug 26	Testloop/Jannes Nijboerloop	Middellange interval (RPE 5 uitloop; RPE 7-8 regulier)	Kracht	Jannes Nijboerloop (maandag!)
31 aug 26	6 sep 26	Korte interval (RPE 9-10)	Lange interval (RPE 5-6)	Beweeglijkheid	
7 sep 26	13 sep 26	Heuveltraining Kort (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit	Run van Winschoten
14 sep 26	20 sep 26	<i>Vaartspel (RPE 4-5 als uitloop; 4-9 regulier)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Coördinatie	
21 sep 26	27 sep 26	Korte interval (RPE 8-9)	Middellange interval (RPE 7-8)	Kracht	Thesingerun
28 sep 26	4 okt 26	<i>Middellange/lange intervallen (RPE 4-5 als uitloop; 6-8 regulier)</i>	Lange interval (RPE 5-8)	Beweeglijkheid	
5 okt 26	11 okt 26	Korte interval (RPE 9-10)	Middellange interval (RPE 5-8)	Coördinatie	4 Mijl van Groningen
12 okt 26	18 okt 26	<i>Middellange interval (RPE 4-5 als uitloop; 8 regulier)</i>	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Stabiliteit	
19 okt 26	25 okt 26	Heuveltraining (RPE 8)	Lange interval (RPE 7)	Kracht	TCS Amsterdam marathon
26 okt 26	1 nov 26	Korte interval (RPE 8-9)	Vaartspel (RPE 5-8)	Stabiliteit	Berenloop
2 nov 26	8 nov 26	<i>Middellange interval (RPE 4-5 uitloop; regulier 7-8)</i>	Lange interval (RPE 5-6)	Coördinatie	
9 nov 26	15 nov 26	Korte interval (RPE 9-10)	(Extra) Lange interval (RPE 7-8)	Kracht	
16 nov 26	22 nov 26	Vaartspel (RPE 6-10)	Heuveltraining (RPE 7)	Beweeglijkheid	
23 nov 26	29 nov 26	Middellange interval (RPE 8-9)	Lange interval (RPE 7-8)	Coördinatie	
30 nov 26	6 dec 26	Heuveltraining (RPE 8)	Wisselduurloop Lang (RPE 4-8)	Stabiliteit	
7 dec 26	13 dec 26	Vaartspel (RPE 6-10)	(Extra) Lange interval (RPE 6-7)	Kracht	
14 dec 26	20 dec 26	Middellange interval (RPE 6-9)	Verrassingstraining!	Beweeglijkheid	
21 dec 26	27 dec 26	Vakantie	Vakantie	Vakantie	Oude jaarsloop Blijham
28 dec 26	3 jan 27	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

RPE	vs	D-tempo (benadering)
RPE 3-4		D1
RPE 5-6		D2

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)

Kleurcodering macroperiodes

Basis
(specifiekere) voorbereidingsperiode

RPE 7-8 D3
RPE 8-9 Ext
RPE 9-10 Int

Wedstrijd en evenementen periode
Overgangperiode