

Wedstrijd: 10,5 km de Cognac  
Datum: 14 november 2026  
Afstand: 10,5 km (+100 hm)

|                          | training 3                         |         | training 2           |           |         | training 1                                 |                        |
|--------------------------|------------------------------------|---------|----------------------|-----------|---------|--------------------------------------------|------------------------|
|                          | maandag                            | dinsdag | woensdag             | donderdag | vrijdag | zaterdag                                   | zondag                 |
| week 37 / 07 sep -13 sep | 30 minuten duurloop tempo 1        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 5 km duurloop tempo 1 (dl30-45)            | rustdag                |
| week 38 / 14 sep-20 sep  | 30 minuten duurloop tempo 2        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 6 km duurloop tempo 1 (dl30-45)            | rustdag                |
| week 39 / 21 sep-27 sep  | 30 minuten duurloop tempo 2        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 7 km duurloop tempo 1 (dl30-45 of dl45-60) | rustdag                |
| week 40 / 28 sep-04 okt  | 30 minuten duurloop tempo 2        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 8 km duurloop tempo 1 (dl45-60)            | rustdag                |
| week 41 / 05 okt-11 okt  | 30 minuten duurloop tempo 3        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 6 km duurloop tempo 1 (dl30-45)            | rustdag                |
| week 42 / 12 okt-18 okt  | 30 minuten duurloop tempo 1        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 7 km duurloop tempo 1 (dl30-45 of dl45-60) | rustdag                |
| week 43 / 19 okt-25 okt  | 30 minuten duurloop tempo 1        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 8 km duurloop tempo 1 (dl45-60)            | rustdag                |
| week 44 / 26 okt-01 nov  | 30 minuten duurloop tempo 2        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 9 km duurloop tempo 1 (dl45-60)            | rustdag                |
| week 45 / 02 nov-08 nov  | 30 minuten duurloop tempo 1        | rustdag | interval             | rustdag   | rustdag | 7 km duurloop tempo 1 (dl30-45)            | rustdag                |
| week 46 / 09 nov-15 nov  | 30 minuten duurloop wedstrijdtempo | rustdag | duurloop 4 km rustig | rustdag   | rustdag | 10,5 km de Cognac                          | herstelloopje/wandelen |
| week 47 / 16 nov-22 nov  | herstelloopje heel rustig          | rustdag | duurloop 5 km rustig | rustdag   | rustdag | 6 km duurloop tempo 1 (dl30-45) rustig     |                        |

blauw gekleurde trainingen maken onderdeel uit van het reguliere trainingsaanbod van JustGoo hoewel kan het zijn dat jij die dag meer kilometers ‘moet’ maken dan dat de JG-loopgroep die dag op het programma heeft staan.

verklaring tempo

tempo 1

tempo 2

tempo 3

tempo waarin je lekker ontspannen kunt lopen en honderduit kunt praten

tempo waarin je nog korte zinnen kunt uitbrengen, maar zeker geen lange verhalen

tempo waarin je alleen nog losse woorden kunt zeggen

aanbevolen trainingen

minimaal 2 hardlooptrainingen per week (met daarnaast eventueel krachttraining):

mensen die 3x per week willen trainen:

training 1 en 2

training 1, 2 en 3 (meeste trainingen mogelijk bij JustGoo, naar gelang abonnement)

aandachtspunten als je voor jezelf traint

de vermelde km's/minuten betreffen de kern van de training, dus exclusief inlopen/warming up en uitlopen

als je training 1 (de duurtraining) doet tijdens het weekend bij de loopgroepen van JustGoo, dan kan het zijn dat jij meer kilometers ‘moet’ maken dan dat de JG-loopgroep die dag op het programma heeft staan.

Doe dan de warming-up en kern van de training samen met de loopgroep, maar loop de resterende kilometers/minuten op het moment dat de loopgroep begint aan de cooling down.

Na afloop loop jezelf een paar minuten rustig uit en rekt daarna de spieren zoals je dat na afloop van een training gewend bent

bij hoge temperaturen de tijdsduur/km's aanpassen

neem bij lange afstanden altijd water (en telefoon) mee, liefst eigenlijk altijd

test tijdens de lange duurlopen ook al of je onderweg eten (energiereep, energiegel, banaan, peperkoek) kunt verdragen, als je dit wilt gaan doen op de dag zelf

als vuistregel tellen 100 hoogtemeters voor 1 kilometer (vb: een parcours van 10 km met 200 hoogtemeters staat ongeveer gelijk aan 12 km vlak)