


Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep C			
											
32	maandag 3 augustus 2020		VPZ		100	6	28,2	2x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 1x500P100 1x400P100 1x300P100 1x200P100) P SP200			
	dinsdag 4 augustus 2020								Rustdag		
	woensdag 5 augustus 2020			13	85					DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Onderweg optioneel: 1-2x 10-12' op DL3 (85%AD) of DL3 (90%AD) en aan het eind 1-2x100m pittig-hard.
	donderdag 6 augustus 2020									Rustdag	
	vrijdag 7 augustus 2020									Rustdag	
	zaterdag 8 augustus 2020					100		6,2		2x(1x600P100 1x500P100 1x400P100 2x300P100 2x200P100)SP200	
	zondag 9 augustus 2020	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)								Rustdag	Duintraining Schoorl (optioneel)
33	maandag 10 augustus 2020		VPZ		100	6	29	1x(4x1200P400)	Loop de 1200 meters allemaal even snel!		
	dinsdag 11 augustus 2020								Rustdag		
	woensdag 12 augustus 2020			14	75					DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Onderweg optioneel: 1-2x 12' op DL3 (85%AD) of DL3 (90%AD) en aan het eind 1-2x100m pittig-hard.
	donderdag 13 augustus 2020								Rustdag		
	vrijdag 14 augustus 2020								Rustdag		
	zaterdag 15 augustus 2020					100		6		1x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x700P100 1x800P200 1x1000P200 1x1200P100)	
	zondag 16 augustus 2020									Rustdag	Duintraining Schoorl (optioneel)
34	maandag 17 augustus 2020		VPZ		95	5,6	27,5	5x(1x400P100 1x300P100)SP400 400 ontspannen, 300 snel			
	dinsdag 18 augustus 2020								Rustdag		
	woensdag 19 augustus 2020			13	80					Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Ontspannen spelen met snelheid op onverhard ondergrond. Parcours: Teletubieland en Parkcross Hoorn.
	donderdag 20 augustus 2020								Rustdag		
	vrijdag 21 augustus 2020								Rustdag		
	zaterdag 22 augustus 2020	Westfries Atletiekgala (SAV Grootebroek) (100, 200, 400, 800, 1500)				100		5,9		2x(3x800P200)SP300	
	zondag 23 augustus 2020	Sprint/MiLa-wedstrijd AV Hylas (60/100/200/400/800/1500)								Rustdag	Duintraining Schoorl (optioneel)
35	maandag 24 augustus 2020		VPZ		100	5,4	29,4	1x(7x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen			
	dinsdag 25 augustus 2020								Rustdag		
	woensdag 26 augustus 2020			15	85					Wisseltempoduurloop 4: Na elke twee kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (min 8 km)	Keuzemogelijkheid: DL3 op 85%AD of 90%AD en aan het eind 1-2x100m pittig-hard.
	donderdag 27 augustus 2020								Rustdag		
	vrijdag 28 augustus 2020								Rustdag		
	zaterdag 29 augustus 2020	NK Atletiek senioren				95		6		1x(1x1200P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P100 2x400P100 3x200P100)	
	zondag 30 augustus 2020	NK Atletiek senioren								Rustdag	Duintraining Schoorl (optioneel)
36	maandag 31 augustus 2020		WP		100	5,2	29,6	6x(2x300P100)SP200			
	dinsdag 1 september 2020								Rustdag		
	woensdag 2 september 2020			16	85					DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Onderweg optioneel: 1-2x 8' op DL3 (85%AD) en aan het eind 1-2x100m pittig-hard.
	donderdag 3 september 2020	AV Edam 1EM							Rustdag		
	vrijdag 4 september 2020								Rustdag		
	zaterdag 5 september 2020	Kneesloop Anna Paulowna (7,6) Gerrit Vos Bokaal (Jeugd) AV Hollandia				95		5,4		1x(8x500P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	zondag 6 september 2020									Rustdag	Duintraining Schoorl (optioneel)

✎ In het schema zullen meestal 2 baantrainingen per week zijn opgenomen. Indien je 1x per week naar de baan komt, kan je het aantal baankilometers van de dag dat je niet komt, aftrekken van het weektotaal.

✎ Natuurlijk kan een training ook op een andere dag dan aangegeven worden uitgevoerd! Je bent bij elke looptrainer welkom!

✎ Bij het weektotaal zijn enkele kilometers opgeteld voor het in- en uitlopen op de baan. Voor groep C is dit ingesteld op 3 km.

✎ Houd bij al je trainingen de 1,5 meterregel in acht! Zowel op de baan, de duurloopjes en de buitomtrainingen in Schoorl of Hoorn!

✎ Door het bijhouden van een logboek krijg je meer inzicht in je prestatieniveau bij verschillende omstandigheden. Het voorkomen van blessureleed is de grootste kunst!

✎ De volgende wedstrijdperiode start vooralsnog voor alle groepen in week 36.