

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km			
31	maandag 1 augustus 2022		VP1	5	100		14,3	Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x (300-200) ext. P=100	Ontspannen lopen! Wat was je snelste kilometer van het afgelopen jaar en ga je het vanavond verbeteren?	
	dinsdag 2 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 3 augustus 2022							1x(3x1500P400)	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. A: 2 series, B: 3 series, C: 3-4 series, D: 4 series etc.	
	donderdag 4 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 5 augustus 2022	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300,							Rustdag	
	zaterdag 6 augustus 2022				100	3		2x(1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200 600 en 400 EXT; 200 INT		
zondag 7 augustus 2022	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)					Rustdag				
32	maandag 8 augustus 2022		VP1		100	5	15,4	1x(1x600P200 1x800P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P)		
	dinsdag 9 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 10 augustus 2022							1x(12x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 13 series, C: 14 series, D: 17 series etc.	
	donderdag 11 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 12 augustus 2022							Rustdag		
	zaterdag 13 augustus 2022				100	5		1x(1x1200P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P100 1x400P100 1x200P100)		
zondag 14 augustus 2022						Rustdag				
33	maandag 15 augustus 2022		VP1		100	4	14,2	1x(1x500P100 1x600P100 2x800P100 1x600P100 1x500P100)		
	dinsdag 16 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 17 augustus 2022							1x(9x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 10 series, C: 11 series, D: 13 series etc.	
	donderdag 18 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 19 augustus 2022	Westfries Atletiek gala (SAV Grootebroek) (100, 200, 400, 800, 1500)							Rustdag	
zaterdag 20 augustus 2022						2x(1x300P100 1x600P200 1x900P)SP300 Steeds om-en-om 200 op 95%AD, 100 op 105%AD, 200 op 95% AD, 100 op 105% AD etc.	Wisseltempo's: met snelheid spelen rondom het AD omslagpunt.			
zondag 21 augustus 2022	Sprint/MiLa-wedstrijd AV Hylas (60, 100, 200, 400, 800, 1500)					Rustdag				
34	maandag 22 augustus 2022		VP1		100	5	14,3	2x(1x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P100 1x200P)SP200		
	dinsdag 23 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 24 augustus 2022							1x(3x1200P400)	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 3-4 series, C: 4 series, D: 5 series etc.	
	donderdag 25 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 26 augustus 2022	Runnersworld Utrecht Track Meetings (100, 200,							Rustdag	
	zaterdag 27 augustus 2022	NK Atletiek senioren						2x(2x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.	
zondag 28 augustus 2022	Hemmeromloop (5, 10, NK 10 km); NK Atletiek senioren					Rustdag				
35	maandag 29 augustus 2022		VP1		100	3	11,9	3x(1x400P100 1x300P)SP400 400 ontspannen, 300 snel		
	dinsdag 30 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 31 augustus 2022							1x(16x150P100) Steeds laatste 50 meter versnellen	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 18 series, C: 20 series, D: 24 series etc.	
	donderdag 1 september 2022	AV Edam 1EM						Rustdag		
	vrijdag 2 september 2022							Rustdag		
	zaterdag 3 september 2022	Kneesloop Anna Paulowna (7,6);							1x(5x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
zondag 4 september 2022	Vooroeverloop (5, 10, 21,1 km)					Rustdag				

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 A is dit ingesteld op 1 km.
- Elke woensdagavond kan je vanaf de Blaauwe Berg, onder begeleiding van een looptrainer, een duurloop op B of C niveau doen (meestal worden er twee groepen geformeerd). De trainer die de baantraining verzorgt kiest het maandag- of zaterdagprogramma of een eigen programma.
- Door het bijhouden van een logboek krijg je meer inzicht in je prestatieniveau bij verschillende omstandigheden. Het voorkomen van blessureel is de grootste kunst!
- Houd bij al je trainingen de 1,5 meterregel in acht! Zowel op de baan, de duurloopjes en de buitomtrainingen in Schoorl of Hoorn!