

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep B		
31	maandag 1 augustus 2022		VP2	6	100		31,6	Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x (300-200) ext. P=100	Wat was je snelste kilometer van het afgelopen jaar en ga je het vanavond verbeteren?	
	dinsdag 2 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 3 augustus 2022			10	85			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Optioneel: 1) onderweg 1-4x 6' op DL3 85%AD of 90%AD; 2) aan het eind 1-2x100m vlot-hard.	
	donderdag 4 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 5 augustus 2022	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 3000)							Rustdag	
	zaterdag 6 augustus 2022					100		5	3x(1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200 600 en 400 EXT; 200 INT	
	zondag 7 augustus 2022	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)		9	80		Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)		
32	maandag 8 augustus 2022		VP2				32,9	1x(1x600P200 1x800P200 2x1000P200 1x800P200 1x600P)		
	dinsdag 9 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 10 augustus 2022			10	80			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Karin looptrainer vanavond.	
	donderdag 11 augustus 2022							Rustdag		
	vrijdag 12 augustus 2022							Rustdag		
	zaterdag 13 augustus 2022					100		5	1x(1x1200P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P100 1x400P100 2x200P100)	
	zondag 14 augustus 2022			10	80		Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)		
33	maandag 15 augustus 2022		VP2				34,1	1x(1x500P100 1x600P100 1x700P100 1x800P100 1x700P100 1x600P100 1x500)		
	dinsdag 16 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 17 augustus 2022							DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Optioneel: 1) onderweg 1-4x 6' op DL3 85%AD of 90%AD; 2) aan het eind 1-2x100m vlot-hard.	
	donderdag 18 augustus 2022			12	75			Rustdag		
	vrijdag 19 augustus 2022	Westfries Atletiekgala (SAV Grootebroek) (100, 200, 400, 800, 1500)							Rustdag	
	zaterdag 20 augustus 2022					100		5	2x(2x300P100 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)		10	80		Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)		
34	maandag 22 augustus 2022		VP2				34,5	2x(1x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P100 2x200P100)SP200		
	dinsdag 23 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 24 augustus 2022							DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Optioneel: 1) onderweg 1-2x 8' op DL3 (85%AD of 90%AD); 2) aan het eind 1-3x100m vlot-hard.	
	donderdag 25 augustus 2022			11	80			Rustdag		
	vrijdag 26 augustus 2022	Runnersworld Utrecht Track Meetings (100, 200,							Rustdag	
	zaterdag 27 augustus 2022	NK Atletiek senioren				100		6	2x(3x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.
	zondag 28 augustus 2022	Hemmeromloop (5, 10, NK 10 km); NK Atletiek senioren		10	80		Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)		
35	maandag 29 augustus 2022		VP2				26	4x(1x400P100 1x300P)SP400 400 ontspannen, 300 snel		
	dinsdag 30 augustus 2022							Rustdag		
	woensdag 31 augustus 2022							Wisseltempoduurloop 2: 15' DL1, 3' DL4, 10' DL1, 5' DL4, 10' DL1, 3' DL4, 15' DL1 (=1h1')	Inlopen 10' DL1 Optioneel: Aan het eind 1-2x100m vlot-hard.	
	donderdag 1 september 2022	AV Edam 1EM							Rustdag	
	vrijdag 2 september 2022								Rustdag	
	zaterdag 3 september 2022	Kneesloop Anna Paulowna (7,6);				100		5	1x(6x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	Morgen wedstrijd? Dan alleen even loslopen:
	zondag 4 september 2022	Vooroverloop (5, 10, 21,1 km)		5	105		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen.		

✚ 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, afrekken 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 B is dit ingesteld op 2 km.

✚ Elke woensdagavond kan je vanaf de Blauwe 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 blessureleed 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!