

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km			
44	maandag 31 oktober 2022		OP				25,8	Rustdag		
	dinsdag 1 november 2022					6		6x(3x200P100)SP200	Extensief	
	woensdag 2 november 2022							Rustdag		
	donderdag 3 november 2022							7	2x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 2x500P100 1x400P100 1x300P100 1x200P)SP200	Extensief
	vrijdag 4 november 2022								Rustdag	
	zaterdag 5 november 2022	Berenloop Terschelling (5 en 10 km)		10	80				DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	
	zondag 6 november 2022	Egboetsloop Hauwert (8,3 en 16,8 km); Berenloop Terschelling (21,1/42,2); Vestingloop Edam (10 km)					Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	Naar het krachtthonk maar het kan ook thuis, bijvoorbeeld m.b.v. een ABS-bal de buikspieren versterken.		
45	maandag 7 november 2022		OP				31	Rustdag		
	dinsdag 8 november 2022				100	7		1x(10x500P200)	Extensief	
	woensdag 9 november 2022			5	75				Even heel wat anders: (Cardo) Fietsen, Roeien, Nordic walking, Snelwandelen, Mountainbiken, Zwemmen, etc.	Equivalent van 5 km hardlopen op tempo 2
	donderdag 10 november 2022					6		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P200 1x100P)SP400	Extensief	
	vrijdag 11 november 2022								Rustdag	
	zaterdag 12 november 2022			10	70				DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
	zondag 13 november 2022	AVW Dijkgatboscross 2022					Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	Naar het krachtthonk maar het kan ook thuis, bijvoorbeeld m.b.v. een ABS-bal de buikspieren versterken.		
46	maandag 14 november 2022	Geen baantraining i.v.m. ALV	VP1				29,5	Rustdag		
	dinsdag 15 november 2022				100	8		1x(6x1000P300)	We gaan weer een opbouwende periode (VP1) in met wat meer	
	woensdag 16 november 2022								Rustdag	
	donderdag 17 november 2022				100	7		1x(9x600P200)		
	vrijdag 18 november 2022								Rustdag	
	zaterdag 19 november 2022	Zevenheuvelennacht 2022		12	75				DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
	zondag 20 november 2022	SAV Streekboscross 2022; Zevenheuvelenloop 2022 (15km); De Ronde Venen Marathon in Abcoude (marathon, duomathon, 10 km)					Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)			
47	maandag 21 november 2022		VP1				32,3	Rustdag		
	dinsdag 22 november 2022				100	8		1x(1x500P100 1x600P100 1x800P100 3x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x500P)		
	woensdag 23 november 2022								Rustdag	
	donderdag 24 november 2022				100	7		1x(10x500P200)		
	vrijdag 25 november 2022								Rustdag	
	zaterdag 26 november 2022			15	70				DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
	zondag 27 november 2022						Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)			
48	maandag 28 november 2022		VP1	4	60		32,6	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)		
	dinsdag 29 november 2022				100	7		1x(7x800P300)		
	woensdag 30 november 2022								Rustdag	
	donderdag 1 december 2022				100	8		1x(1x800P200 1x1000P200 3x1200P200 1x1000P200 1x800P)		
	vrijdag 2 december 2022								Rustdag	
	zaterdag 3 december 2022			10	70				DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
	zondag 4 december 2022	Noordkop Duincross 2022 Den Helder					Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)			

- ✚ 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 F is dit ingesteld op 3 km.
- ✚ Elke woensdagavond kan je vanaf de Blauwe Berg, onder begeleiding van een looptrainer, een duurloop op B of C niveau doen. 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!
- ✚ De volgende wedstrijdperiode start vooralsnog voor alle groepen in week 36.