

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep A	
14	maandag 1 april 2024	Tweede Paasdag; geen baantraining	VP1		95	4	12,8	1x(9x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	
	dinsdag 2 april 2024							Rustdag	
	woensdag 3 april 2024							1x(5x600P200)	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 6 series, C: 7 series, D: 9 series etc.
	donderdag 4 april 2024	Start2Tri 2024 - 2/13						Rustdag	
	vrijdag 5 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 6 april 2024	Start-to-Run - 5/7				95		4	1x(1x400P100 1x500P100 2x600P100 1x500P100 1x400P100)
zondag 7 april 2024						Rustdag			
15	maandag 8 april 2024		VP1		95	4	12,5	2x(2x200P200 1x300P200 1x400P200)SP400 Steeds laatste 100 meter versnellen	Steeds laatste 100 meter op techniek versnellen.
	dinsdag 9 april 2024							Rustdag	
	woensdag 10 april 2024							2x(1x500P200 1x400P200 1x300P)SP400 500 extensief; dan naarmate het interval korter wordt steeds versnellen	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: +1x200, C: +1x200 & 1x100, D&E: 3x3.
	donderdag 11 april 2024	Na 20.00 uur geen baantraining i.v.m. ALV; Start2Tri 2024 - 3/13						Rustdag	Baantraining start om 18:15 i.v.m. ALV.
	vrijdag 12 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 13 april 2024	Start-to-Run - 6/7				95		4	1x(4x800P300)
zondag 14 april 2024	Marathon Rotterdam 2024 (1/4, hele en duo/estafette); Kloetloop 2024 (8,5 en 16,1km)					Rustdag			
16	maandag 15 april 2024		VP1		100	3	10	3x(3x200P100)SP200	
	dinsdag 16 april 2024							Rustdag	
	woensdag 17 april 2024							2x(2x600P100)SP200	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 3 series, C: 4 series, D: 5 series etc.
	donderdag 18 april 2024	Start2Tri 2024 - 4/13						Rustdag	
	vrijdag 19 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 20 april 2024	Start-to-Run - 7/7: minimarathon				100		3	4x(2x300P100)SP200
zondag 21 april 2024	Competitie Senioren mannen 800/5000m					Rustdag			
17	maandag 22 april 2024		VP1		100	4	12,8	1x(3x1000P300)	
	dinsdag 23 april 2024							Rustdag	
	woensdag 24 april 2024							3x(3x200P100)SP200	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 4 series, C: 5 series, D: 6 series etc.
	donderdag 25 april 2024	Start2Tri 2024 - 5/13						Rustdag	
	vrijdag 26 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 27 april 2024	Koningsdag; Meivakantie t/m 5-5-24				100		5	2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P)SP200
zondag 28 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24					Rustdag			
18	maandag 29 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24	VP1		100	5	14,2	2x(1x800P200 1x600P200 1x400P)SP400	
	dinsdag 30 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24						Rustdag	
	woensdag 1 mei 2024	Meivakantie t/m 5-5-24						4x(2x300P100)SP200	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 5 series, C: 6 series, D: 7 series etc.
	donderdag 2 mei 2024	Start2Tri 2024 - 6/13; Meivakantie t/m 5-5-2024						Rustdag	
	vrijdag 3 mei 2024	Meivakantie t/m 5-5-2024						Rustdag	
	zaterdag 4 mei 2024	Dodenherdenking; Meivakantie t/m 5-5-2024				100		5	1x(2x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel
zondag 5 mei 2024	Bevrijdingsdag; Meivakantie t/m 5-5-2024					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 Blauwe Berg samen een duurloop op B of C niveau doen.

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

✎ 0