

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep C			
14	maandag 1 april 2024	Tweede Paasdag; geen baantraining	OP		95	5	34,2	1x(11x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen			
	dinsdag 2 april 2024			Rustdag							
	woensdag 3 april 2024			DL3 Duurloop op tempo 3 (kort: 90 - 95% AD, lang: 85% AD)	11	90				Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 85%AD. Optioneel: Geleidelijk opbouwen naar 90%AD.	
	donderdag 4 april 2024			Start2Tri 2024 - 2/13							
	vrijdag 5 april 2024			Rustdag							
	zaterdag 6 april 2024			Start-to-Run - 5/7				95	6	2x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x500P100 1x400P)SP200	
	zondag 7 april 2024				9	85				Fartlek 1: Tot max. 1 uur met je snelheid spelen Naar School!	
15	maandag 8 april 2024	Na 20.00 uur geen baantraining i.v.m. ALV; Start2Tri 2024 - 3/13	OP		95	5	25,1	2x(2x200P200 1x300P200 1x400P200 1x500P)SP400 Steeds laatste 100 meter versnellen	Steeds laatste 100 meter op techniek versnellen.		
	dinsdag 9 april 2024			Rustdag							
	woensdag 10 april 2024			Wisseltempoduurloop 3: Elke kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (max 8 km)	11	85				Optioneel: DL3 op 85%AD of 90%AD.	
	donderdag 11 april 2024			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	6	1x(6x800P300)	
	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	Competitie Senioren mannen 800/5000m	VP1		100	5	24	5x(3x200P100)SP200			
	dinsdag 16 april 2024			Rustdag							
	woensdag 17 april 2024			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	11	75				Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
	donderdag 18 april 2024			Start2Tri 2024 - 4/13							
	vrijdag 19 april 2024			Rustdag							
	zaterdag 20 april 2024			Start-to-Run - 7/7: minimarathon				100	5	6x(2x300P100)SP200	
zondag 21 april 2024	Rustdag										
17	maandag 22 april 2024	Koningsdag; Meivakantie t/m 5-5-24	VP1		100	6	27,6	1x(5x1000P300)			
	dinsdag 23 april 2024			Rustdag							
	woensdag 24 april 2024			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	12	80				Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
	donderdag 25 april 2024			Start2Tri 2024 - 5/13							
	vrijdag 26 april 2024			Rustdag							
	zaterdag 27 april 2024			Rustdag				100	6	2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P)SP200	Koningsdag; Bij voldoende animo baantraining door laten gaan? Informatie via trainer.
zondag 28 april 2024	Rustdag										
18	maandag 29 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24	VP1		100	6	27,8	2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P)SP400			
	dinsdag 30 april 2024			Rustdag							
	woensdag 1 mei 2024			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	13	80				Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
	donderdag 2 mei 2024			Start2Tri 2024 - 6/13; Meivakantie t/m 5-5-2024							
	vrijdag 3 mei 2024			Meivakantie t/m 5-5-2024							
	zaterdag 4 mei 2024			Dodenherdenking; Meivakantie t/m 5-5-2024				100	6	1x(3x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	Steeds laatste 200 en 100 meter op techniek versnellen.
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 C is dit ingesteld op 3 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