

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km		
14	maandag 1 april 2024	Tweede Paasdag; geen baantraining	OP				41,4	Rustdag	
	dinsdag 2 april 2024			8	95			Rustdag Kracht 2, krachtuithoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	Een sport- of ontspanningsmassage? Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.
	woensdag 3 april 2024							Rustdag	
	donderdag 4 april 2024	Start2Tri 2024 - 2/13			95	6		1x(13x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	
	vrijdag 5 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 6 april 2024	Start-to-Run - 5/7		11	85			Minuteninterval 3: WU 10', 5'-4'-3'-3'-4'-5' DL3, P 3', CD 10', (=59')	
	zondag 7 april 2024			13	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
15	maandag 8 april 2024		OP				34,4	Rustdag	
	dinsdag 9 april 2024				95	7		1x(7x800P300)	Een sport- of ontspanningsmassage? Voor de marathonlopers: 5000m op marathontempo. Voor overig: 800'tjes extensief!
	woensdag 10 april 2024							Rustdag	
	donderdag 11 april 2024	Na 20.00 uur geen baantraining i.v.m. ALV; Start2Tri 2024 - 3/13			95	6		2x(1x200P200 1x300P200 1x400P200 1x500P200 1x600P)SP400 Steeds laatste 100 meter versnellen	Baantraining start om 18:15 i.v.m. ALV. Steeds laatste 100 meter op techniek versnellen.
	vrijdag 12 april 2024			7	75			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	Lekker loslopen + rekken als je de Marathon Rotterdam gaat doen.
	zaterdag 13 april 2024	Start-to-Run - 6/7						Rustdag	
zondag 14 april 2024	Marathon Rotterdam 2024 (1/4, hele en duo/estafette); Kloetloop 2024 (8,5 en 16,1km)	11	80		DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.			
16	maandag 15 april 2024		VP1				34,9	Rustdag	
	dinsdag 16 april 2024				100	6		7x(2x300P100)SP200	
	woensdag 17 april 2024			8	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	donderdag 18 april 2024	Start2Tri 2024 - 4/13			100	6		6x(3x200P100)SP200	
	vrijdag 19 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 20 april 2024	Start-to-Run - 7/7: minimarathon						Rustdag	
	zondag 21 april 2024	Competitie Senioren mannen 800/5000m		12	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
17	maandag 22 april 2024		VP1				37,5	Rustdag	
	dinsdag 23 april 2024				100	7		2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200	
	woensdag 24 april 2024			8	85			DL3 Duurloop op tempo 3 (kort: 90 - 95% AD, lang: 85% AD)	Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 90%AD.
	donderdag 25 april 2024	Start2Tri 2024 - 5/13			100	8		1x(6x1000P300)	
	vrijdag 26 april 2024							Rustdag	
	zaterdag 27 april 2024	Koningsdag; Meivakantie t/m 5-5-24		12	80			Wisseltempoduurloop 2: 15' DL1, 3' DL4, 10' DL1, 5' DL4, 10' DL1, 3' DL4, 15' DL1 (=1h1')	
	zondag 28 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24						Rustdag	
18	maandag 29 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24	VP1				39,6	Rustdag	
	dinsdag 30 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24			100	7		1x(4x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	Steeds laatste 200 en 100 meter op techniek versnellen.
	woensdag 1 mei 2024	Meivakantie t/m 5-5-24		9	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	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			100	6		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P200 1x100P)SP400	
	vrijdag 3 mei 2024	Meivakantie t/m 5-5-2024						Rustdag	
	zaterdag 4 mei 2024	Dodenherdenking; Meivakantie t/m 5-5-2024						Rustdag	
	zondag 5 mei 2024	Bevrijdingsdag; Meivakantie t/m 5-5-2024		14	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.

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 D 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