

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep A	
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			100	3		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	Steeds laatste 200 en 100 meter op techniek versnellen.
	zondag 5 mei 2024	Bevrijdingsdag; Meivakantie t/m 5-5-2024						Rustdag	
19	maandag 6 mei 2024		VP1		100	4	12,9	1x(5x600P200)   200 rustig, 200 vlot, 200 snel	
	dinsdag 7 mei 2024							Rustdag	
	woensdag 8 mei 2024				100	4		1x(13x200P100)	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 14 series, C: 17 series, D: 20 series etc.
	donderdag 9 mei 2024	Hemelvaartsdag; Start2Tri 2024 - 7/13						Rustdag	Hemelvaartsdag; Bij voldoende animo gaat baantraining door. Informatie via trainer.
	vrijdag 10 mei 2024	Track meeting 1 Utrecht						Rustdag	
	zaterdag 11 mei 2024				100	4		1x(3x600P200   4x300P300)   600 ontspannen, 300 snel	
	zondag 12 mei 2024	Competitie Masters ronde 1						Rustdag	
20	maandag 13 mei 2024		VP1		100	5	14,7	3x(3x300P200)SP600   Binnen de series steeds 3" tot 5" sneller	Tijdens pauze: 1e en laatste 20 m wandelen!
	dinsdag 14 mei 2024							Rustdag	
	woensdag 15 mei 2024				100	4		1x(6x500P200)	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 7 series, C: 8 series, D: 10 series etc.
	donderdag 16 mei 2024	Start2Tri 2024 - 8/13						Rustdag	
	vrijdag 17 mei 2024							Rustdag	
	zaterdag 18 mei 2024				100	5		1x(1x600P200   1x800P200   1x1000P200   1x800P200   1x600P)	
	zondag 19 mei 2024	Eerste Pinksterdag						Rustdag	
21	maandag 20 mei 2024	Tweede Pinksterdag; geen baantraining	VP1		100	3	12,2	2x(2x600P100)SP200	Geen baantraining i.v.m. 2e Pinksterdag.
	dinsdag 21 mei 2024							Rustdag	
	woensdag 22 mei 2024				100	4		1x(15x200P100)   Steeds laatste 50 meter versnellen	Voor de baantraining wordt het programma van groep A als basis gehanteerd. B: 16 series, C: 18 series, D: 22 series etc.
	donderdag 23 mei 2024	Start2Tri 2024 - 9/13						Rustdag	
	vrijdag 24 mei 2024	Start NK Masters Hilversum						Rustdag	
	zaterdag 25 mei 2024	NK Masters			4	105		Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x (300-200) ext. P=100	
	zondag 26 mei 2024	Nk Masters						Rustdag	
22	maandag 27 mei 2024		VP1		100	4	12,7	1x(8x400P100)	
	dinsdag 28 mei 2024							Rustdag	
	woensdag 29 mei 2024	Wijkenloop AV Hollandia: Geen baantraining			4	95		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Geen baantraining i.v.m. Wijkenloop AV Hollandia.
	donderdag 30 mei 2024	Start2Tri 2024 - 10/13						Rustdag	
	vrijdag 31 mei 2024							Rustdag	
	zaterdag 1 juni 2024				100	4		1x(13x200P100)	
	zondag 2 juni 2024	Competitie Senioren mannen 3000mSC/1500m						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