

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km			
18	maandag 29 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24	VP1		100	5	23,8	2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x100P)SP400		
	dinsdag 30 april 2024	Meivakantie t/m 5-5-24						Rustdag		
	woensdag 1 mei 2024	Meivakantie t/m 5-5-24		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.		
	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(3x800P400 3x600P200)   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	5	22,5	1x(6x600P200)   200 rustig, 200 vlot, 200 snel		
	dinsdag 7 mei 2024							Rustdag		
	woensdag 8 mei 2024			11	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.		
	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		5	1x(3x600P200 5x300P300)   600 ontspannen, 300 snel	
zondag 12 mei 2024	Competitie Masters ronde 1					Rustdag				
20	maandag 13 mei 2024		VP1		100	5	23,7	3x(3x300P200)SP600   Binnen de series steeds 3" tot 5" sneller		
	dinsdag 14 mei 2024							Rustdag		
	woensdag 15 mei 2024			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.		
	donderdag 16 mei 2024	Start2Tri 2024 - 8/13						Rustdag		
	vrijdag 17 mei 2024							Rustdag		
	zaterdag 18 mei 2024					100		6	1x(1x600P200 1x800P200 2x1000P200 1x800P200 1x600P)	
zondag 19 mei 2024	Eerste Pinksterdag					Rustdag				
21	maandag 20 mei 2024	Tweede Pinksterdag; geen baantraining	VP1		100	4	22,3	3x(2x600P100)SP200		
	dinsdag 21 mei 2024							Rustdag		
	woensdag 22 mei 2024			11	95	Minuteninterval 5: 30' DL2, 20' DL3, 10' DL4, 10' DL1 (=1h10') (Climax duurloop)				
	donderdag 23 mei 2024	Start2Tri 2024 - 9/13						Rustdag		
	vrijdag 24 mei 2024	Start NK Masters Hilversum						Rustdag		
	zaterdag 25 mei 2024	NK Masters		5	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	5	21	1x(10x400P100)		
	dinsdag 28 mei 2024							Rustdag		
	woensdag 29 mei 2024	Wijkenloop AV Hollandia: Geen baantraining		10	95	DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)		Geen buitenomtraining 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(14x200P100)	
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 B is dit ingesteld op 2 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