

| Weeknummer | Datum                   | Wedstrijden en trimlopen                                     | Periode | Duurloop km | Intensiteit % AD | Baan km | Weekomvang km | Schema groep E                                                                                    |                                                                                                                 |
|------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-------------|------------------|---------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14         | maandag 31 maart 2025   |                                                              | OP      |             |                  |         | 44,4          | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | dinsdag 1 april 2025    |                                                              |         | 8           | 95               |         |               | Kracht 2, krachthoudingsvermogen ( > 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)                  | Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.                                              |
|            | woensdag 2 april 2025   |                                                              |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | donderdag 3 april 2025  | Start2Tri 2025 - 1/12                                        |         |             | 95               | 7       |               | 1x(15x400P100)   Steeds laatste 150 meter versnellen                                              |                                                                                                                 |
|            | vrijdag 4 april 2025    |                                                              |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zaterdag 5 april 2025   | Start-to-Run - 5/7; Start-to-Wijkenlopen - 2/5               |         | 12          | 85               |         |               | Minuteninterval 3: WU 10', 5'-4'-3'-3'-4'-5' DL3, P 3', CD 10', (=59')                            |                                                                                                                 |
|            | zondag 6 april 2025     | Stoomtramloop 2025 (5 en 10 km)                              |         | 14          | 80               |         |               | DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)                                                                  | Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD.<br>Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard. |
| 15         | maandag 7 april 2025    |                                                              | OP      |             |                  |         | 37,5          | Rustdag                                                                                           | Een sport- of ontspanningsmassage?                                                                              |
|            | dinsdag 8 april 2025    |                                                              |         |             | 95               | 9       |               | 1x(8x800P300)                                                                                     | Voor de marathonlopers: 5000m op marathontempo. Voor overig: 800'tjes extensief!                                |
|            | woensdag 9 april 2025   | Na 19.00 uur geen baantraining i.v.m. ALV                    |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | donderdag 10 april 2025 | Start2Tri 2025 - 2/12                                        |         |             | 95               | 6       |               | 2x(1x200P200  1x300P200  1x400P200  1x500P200  1x600P)SP400   Steeds laatste 100 meter versnellen | Baantraining start om 18:15 i.v.m. ALV.<br>Steeds laatste 100 meter op techniek versnellen.                     |
|            | vrijdag 11 april 2025   |                                                              |         | 8           | 75               |         |               | Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen<br>DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"   | Lekker loslopen + rekken als je de Marathon Rotterdam gaat doen.                                                |
|            | zaterdag 12 april 2025  | Start-to-Run - 6/7; Start-to-Wijkenlopen - 3/5               |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zondag 13 april 2025    | Marathon Rotterdam 2025 (1/4, hele en duo/estafette)         |         | 12          | 80               |         |               | DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)                                                                  |                                                                                                                 |
| 16         | maandag 14 april 2025   |                                                              | VP1     |             |                  |         | 38,8          | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | dinsdag 15 april 2025   |                                                              |         |             | 100              | 7       |               | 8x(2x300P100)SP200                                                                                |                                                                                                                 |
|            | woensdag 16 april 2025  |                                                              |         | 9           | 80               |         |               | DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)                                                                  | Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD.<br>Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard. |
|            | donderdag 17 april 2025 | Start2Tri 2025 - 3/12                                        |         |             | 100              | 7       |               | 7x(3x200P100)SP200                                                                                |                                                                                                                 |
|            | vrijdag 18 april 2025   | Goede Vrijdag                                                |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zaterdag 19 april 2025  | Start-to-Run - 7/7: minimarathon; Start-to-Wijkenlopen - 4/5 |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zondag 20 april 2025    | Eerste Paasdag                                               |         | 13          | 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.<br>Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard. |
| 17         | maandag 21 april 2025   | Tweede Paasdag; geen baantraining                            | VP1     |             |                  |         | 40,4          | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | dinsdag 22 april 2025   |                                                              |         |             | 100              | 9       |               | 2x(1x300P100  1x400P100  1x500P100  2x600P100  1x500P100  1x400P100  1x300P)SP200                 |                                                                                                                 |
|            | woensdag 23 april 2025  |                                                              |         | 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 24 april 2025 | Start2Tri 2025 - 4/12                                        |         |             | 100              | 8       |               | 1x(10x600P200)   Steeds laatste 200 meter versnellen                                              |                                                                                                                 |
|            | vrijdag 25 april 2025   |                                                              |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zaterdag 26 april 2025  | Koningsdag 2025; Begin Meivakantie 2025                      |         | 13          | 80               |         |               | Wisseltempoduurloop 2: 15' DL1, 3' DL4, 10' DL1, 5' DL4, 10' DL1, 3' DL4, 15' DL1 (=1h1')         | Koningsdag: Looptraining gaat door!                                                                             |
|            | zondag 27 april 2025    |                                                              |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
| 18         | maandag 28 april 2025   |                                                              | VP1     |             |                  |         | 42,4          | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | dinsdag 29 april 2025   |                                                              |         |             | 100              | 8       |               | 1x(4x800P400  5x600P200)   Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel                     | Steeds laatste 200 en 100 meter op techniek versnellen.                                                         |
|            | woensdag 30 april 2025  |                                                              |         | 10          | 80               |         |               | DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)                                                                  | Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD.<br>Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard. |
|            | donderdag 1 mei 2025    | Start2Tri 2025 - 5/12                                        |         |             | 100              | 6       |               | 2x(1x800P200  1x600P200  1x400P200  1x200P200  1x100P)SP400                                       |                                                                                                                 |
|            | vrijdag 2 mei 2025      |                                                              |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zaterdag 3 mei 2025     | Start-to-Wijkenlopen - 5/5                                   |         |             |                  |         |               | Rustdag                                                                                           |                                                                                                                 |
|            | zondag 4 mei 2025       | Dodenherdenking; Einde Meivakantie 2025                      |         | 15          | 80               |         |               | DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)                                                                  | Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD.<br>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 E 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