

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang kn	Schema groep A	
18	maandag 28 april 2025		VP1		100	5	14,2	1x(2x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	Steeds laatste 200 en 100 meter op techniek versnellen.
	dinsdag 29 april 2025							Rustdag	
	woensdag 30 april 2025				100	5		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P)SP400	
	donderdag 1 mei 2025	Start2Tri 2025 - 5/12						Rustdag	
	vrijdag 2 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 3 mei 2025	Start-to-Wijkenlopen - 5/5			100	3		4x(2x300P100)SP200	
	zondag 4 mei 2025	Dodenherdenking; Einde Meivakantie 2025						Rustdag	
19	maandag 5 mei 2025	Bevrijdingsdag; geen baantraining	VP1		100	4	14,1	1x(3x600P200 4x300P300) 600 ontspannen, 300 snel	
	dinsdag 6 mei 2025							Rustdag	
	woensdag 7 mei 2025	Wijkenlopen 2025 Sporthal De Kers; Geen baantraining.			100	4		1x(5x600P200) 200 rustig, 200 vlot, 200 snel	
	donderdag 8 mei 2025	Start2Tri 2025 - 6/12						Rustdag	
	vrijdag 9 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 10 mei 2025				100	5		2x(1x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P100 1x200P)SP200	
	zondag 11 mei 2025							Rustdag	
20	maandag 12 mei 2025		VP1		100	5	14,5	1x(1x600P200 1x800P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P)	
	dinsdag 13 mei 2025							Rustdag	
	woensdag 14 mei 2025	Wijkenlopen 2025 HSV Sport; Geen baantraining.			100	5		3x(3x300P200)SP600 Binnen de series steeds 3" tot 5" sneller	
	donderdag 15 mei 2025	Start2Tri 2025 - 7/12						Rustdag	
	vrijdag 16 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 17 mei 2025				100	4		1x(13x200P100)	
	zondag 18 mei 2025	Senioren Competitie 2025 ronde 1						Rustdag	
21	maandag 19 mei 2025		VP1	4	100		14	Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	
	dinsdag 20 mei 2025							Rustdag	
	woensdag 21 mei 2025	Wijkenlopen 2025 VV Hollandia; Geen baantraining.			100	5		1x(2x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	donderdag 22 mei 2025	Start2Tri 2025 - 8/12						Rustdag	
	vrijdag 23 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 24 mei 2025				100	4		1x(6x500P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	zondag 25 mei 2025	Masters competitie 2025 ronde 1						Rustdag	
22	maandag 26 mei 2025		VP1		100	4	12,9	1x(10x300P100)	
	dinsdag 27 mei 2025							Rustdag	
	woensdag 28 mei 2025	Wijkenlopen 2025 HRTC Wielerbaan; Geen baantraining.		4	95			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	
	donderdag 29 mei 2025	Hemelvaartsdag; Start2Tri 2025 - 9/12						Rustdag	Hemelvaartsdag; bij voldoende animo gaat de baantraining door
	vrijdag 30 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 31 mei 2025				100	4		1x(6x500P200)	
	zondag 1 juni 2025	Senioren Competitie 2025 ronde 2						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