

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep D	
18	maandag 28 april 2025		VP1				39,6	Rustdag	
	dinsdag 29 april 2025				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 30 april 2025			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 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		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.
19	maandag 5 mei 2025	Bevrijdingsdag; geen baantraining	VP1				40,2	Rustdag	
	dinsdag 6 mei 2025			8	100			Kracht 2, krachtwithoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.
	woensdag 7 mei 2025	Wijkenlopen 2025 Sporthal De Kers; Geen baantraining.		7	60			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	donderdag 8 mei 2025	Start2Tri 2025 - 6/12			100	6		1x(8x600P200) 200 rustig, 200 vlot, 200 snel	
	vrijdag 9 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 10 mei 2025							Rustdag	
	zondag 11 mei 2025			16	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.
20	maandag 12 mei 2025		VP1				44,1	Rustdag	
	dinsdag 13 mei 2025				100	8		1x(1x600P100 1x800P100 1x1000P200 2x1200P200 1x1000P200 1x800P100 1x600P)	
	woensdag 14 mei 2025	Wijkenlopen 2025 HSV Sport; Geen baantraining.		9	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	donderdag 15 mei 2025	Start2Tri 2025 - 7/12			100	7		4x(3x300P200)SP600 Binnen de series steeds 3" tot 5" sneller	
	vrijdag 16 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 17 mei 2025							Rustdag	
	zondag 18 mei 2025	Senioren Competitie 2025 ronde 1		17	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.
21	maandag 19 mei 2025		VP1				41,4	Rustdag	
	dinsdag 20 mei 2025			7	105			Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	
	woensdag 21 mei 2025	Wijkenlopen 2025 VV Hollandia; Geen baantraining.		7	60			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	Goed herstellen!
	donderdag 22 mei 2025	Start2Tri 2025 - 8/12			100	7		1x(4x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	vrijdag 23 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 24 mei 2025							Rustdag	
	zondag 25 mei 2025	Masters competitie 2025 ronde 1		17	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.
22	maandag 26 mei 2025		VP1				40,2	Rustdag	
	dinsdag 27 mei 2025				100	6		1x(16x300P100)	
	woensdag 28 mei 2025	Wijkenlopen 2025 HRTC Wielerbaan; Geen baantraining.						Rustdag	
	donderdag 29 mei 2025	Hemelvaartsdag; Start2Tri 2025 - 9/12			100	7		1x(14x400P100)	Hemelvaartsdag; bij voldoende animo gaat de baantraining door
	vrijdag 30 mei 2025							Rustdag	
	zaterdag 31 mei 2025			9	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
	zondag 1 juni 2025	Senioren Competitie 2025 ronde 2		15	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	

✎ 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