

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep A	
31	maandag 28 juli 2025		VP1		100	5	14,6	1x(2x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	dinsdag 29 juli 2025							Rustdag	
	woensdag 30 juli 2025				100	5,4		2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P)SP200	
	donderdag 31 juli 2025							Rustdag	
	vrijdag 1 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 2 augustus 2025				100	3,2		1x(3x800P400) 85% ; 90% ; 90%AD	
	zondag 3 augustus 2025							Rustdag	
32	maandag 4 augustus 2025		VP1		100	3	18,3	2x(1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200 600 en 400 EXT; 200 INT	
	dinsdag 5 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 6 augustus 2025				90	3,9		1x(8x400P100)	
	donderdag 7 augustus 2025							Rustdag	
	vrijdag 8 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 5000)						Rustdag	
	zaterdag 9 augustus 2025				100	4,4		1x(3x600P200 4x400P200) Bij 600 laatste 200 snel, bij 400 laatste 100 snel	
	zondag 10 augustus 2025	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)		6				Wisseltempoduurloop 3: Elke kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (max 8 km)	
33	maandag 11 augustus 2025		VP1		100	4,3	22,7	1x(1x500P100 1x600P100 2x800P100 1x600P100 1x500P100)	
	dinsdag 12 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 13 augustus 2025			5	105			Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	
	donderdag 14 augustus 2025	Bosloopei school van te voren inschrijven						Rustdag	
	vrijdag 15 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 16 augustus 2025				100	4,4		1x(9x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	
	zondag 17 augustus 2025			8				DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	
34	maandag 18 augustus 2025		VP1		100	3,9	13,9	2x(2x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.
	dinsdag 19 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 20 augustus 2025				100	4,7		1x(12x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	
	donderdag 21 augustus 2025							Rustdag	
	vrijdag 22 augustus 2025							Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	zaterdag 23 augustus 2025				100	4,3		1x(3x600P200 4x300P300) 600 ontspannen, 300 snel	
	zondag 24 augustus 2025	Sprint/Mila-wedstrijd AV Hylas (60, 100, 200, 400, 800, 1500); Zomervakantie t/m 24-8						Rustdag	
35	maandag 25 augustus 2025		VP1		95	3,8	11,4	1x(5x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	dinsdag 26 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 27 augustus 2025				95	2,8		3x(3x200P100)SP200	
	donderdag 28 augustus 2025	OOG Kermisloop Edam 2025 (3, 10 km), bosloopei school						Rustdag	
	vrijdag 29 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (100, 200, 800, 1500, 5000); Westfries Atletiekgala / Track & Field Series (SAV Grootebroek) (100, 200, 400, 800, 1500); Pre-Run NN Dam tot Damloop						Rustdag	
	zaterdag 30 augustus 2025	NK Atletiek senioren			95	3,8		1x(5x600P200) 200 rustig, 200 vlot, 200 snel	
	zondag 31 augustus 2025	Hemmeromloop 2025 (5, 10, NK 10 km); NK Atletiek senioren						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