

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep C	
31	maandag 28 juli 2025		VP2		100	6,2	30	1x(3x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	dinsdag 29 juli 2025							Rustdag	
	woensdag 30 juli 2025				100	6,4		2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P)SP200	Of 11 km DL1 duurloop: op 75%AD-tempo.
	donderdag 31 juli 2025							Rustdag	
	vrijdag 1 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 2 augustus 2025				100	4,4		1x(4x800P400) 85% ; 90% ; 105% ; 90%AD	
	zondag 3 augustus 2025			10	80			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)
32	maandag 4 augustus 2025		VP2		100	4,6	28,5	3x(1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200 600 en 400 EXT; 200 INT	
	dinsdag 5 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 6 augustus 2025				90	5,9		1x(12x400P100)	Of 12 km DL2 duurloop: op 80%AD-tempo. Optioneel: onderweg 1-4x 6' op DL3 85%AD of 90%AD.
	donderdag 7 augustus 2025							Rustdag	
	vrijdag 8 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 5000)						Rustdag	
	zaterdag 9 augustus 2025				100	5		1x(3x600P200 5x400P200) Bij 600 laatste 200 snel, bij 400 laatste 100 snel	
	zondag 10 augustus 2025	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)		10				Wisseltempoduurloop 4: Na elke twee kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (min 8 km)	Schoorl (optioneel)
33	maandag 11 augustus 2025		VP2		100	6,4	33,8	1x(1x500P100 1x600P100 1x800P100 2x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x500P)	
	dinsdag 12 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 13 augustus 2025			7	105			Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	Of 13 km Wisseltempoduurloop 3: Elke km wisselen tussen DL1 en DL3. Op techniek en ontspanning lopen! Optioneel: DL3 op 85%AD of 90%AD.
	donderdag 14 augustus 2025	Bosloope schoorl van te voren inschrijven						Rustdag	
	vrijdag 15 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 16 augustus 2025				100	5,4		1x(11x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	
	zondag 17 augustus 2025			12	80			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Schoorl (optioneel)
34	maandag 18 augustus 2025		VP2		100	5,9	31,9	2x(3x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.
	dinsdag 19 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 20 augustus 2025				100	5,5		1x(14x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	Of: 14 km DL1 duurloop: op 75%AD-tempo. Optioneel: onderweg 1-4x 6' op DL3 85%AD of 90%AD.
	donderdag 21 augustus 2025							Rustdag	
	vrijdag 22 augustus 2025							Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	zaterdag 23 augustus 2025				100	5,5		1x(3x600P200 6x300P300) 600 ontspannen, 300 snel	
	zondag 24 augustus 2025	Sprint/MiLa-wedstrijd AV Hylas (60, 100, 200, 400, 800, 1500); Zomervakantie t/m 24-8		12	80			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Schoorl (optioneel)
35	maandag 25 augustus 2025		VP2		95	5,4	28,6	1x(7x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	dinsdag 26 augustus 2025							Rustdag	
	woensdag 27 augustus 2025				95	4,8		5x(3x200P100)SP200	Of 14 km DL2 duurloop: op 80%AD-tempo. Optioneel: onderweg 1-2x 10' op DL3 (85%AD of 90%AD).
	donderdag 28 augustus 2025	OOG Kermisloop Edam 2025 (3, 10 km), bosloope schoorl						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	5,4		1x(7x600P200) 200 rustig, 200 vlot, 200 snel	Morgen wedstrijd? Dan alleen even loslopen: Korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4 (=wedstrijdtempo); 20" - 45"
	zondag 31 augustus 2025	Hemmeromloop 2025 (5, 10, NK 10 km); NK Atletiek senioren		10	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen.

⚡ 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 C is dit ingesteld op 3 km.

⚡ Elke woensdagavond kan je vanaf de Blaauwe 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