

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	Schema groep D	
31	maandag 28 juli 2025		VP2				42,4	Rustdag	
	dinsdag 29 juli 2025				100	7,4		1x(4x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	woensdag 30 juli 2025			9	90			DL3 Duurloop op tempo 3 (kort: 90 - 95% AD, lang: 85% AD)	
	donderdag 31 juli 2025				100	7		2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200	
	vrijdag 1 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 2 augustus 2025							Rustdag	
	zondag 3 augustus 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.
32	maandag 4 augustus 2025		VP2				40,9	Rustdag	
	dinsdag 5 augustus 2025			9	100			Kracht 2, krachthoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.
	woensdag 6 augustus 2025			10	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Ontspannen lopen! Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	donderdag 7 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 5000)			90	6,9		1x(14x400P100)	
	vrijdag 8 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 9 augustus 2025							Rustdag	
33	maandag 11 augustus 2025		VP2				33,5	Rustdag	
	dinsdag 12 augustus 2025				100	7,5		1x(1x500P100 1x600P100 1x800P100 3x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x500P)	
	woensdag 13 augustus 2025			9	90			DL3 Duurloop op tempo 3 (kort: 90 - 95% AD, lang: 85% AD)	
	donderdag 14 augustus 2025	Bosloople schoorl van te voren inschrijven			100			Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	
	vrijdag 15 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 16 augustus 2025							Rustdag	
	zondag 17 augustus 2025			14	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Ontspannen lopen! Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
34	maandag 18 augustus 2025		VP2				37,8	Rustdag	
	dinsdag 19 augustus 2025				100	8,1		4x(2x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.
	woensdag 20 augustus 2025							Rustdag	
	donderdag 21 augustus 2025				100	6,7		1x(17x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	
	vrijdag 22 augustus 2025			8	80			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	zaterdag 23 augustus 2025							Rustdag	
	zondag 24 augustus 2025	Sprint/MiLa-wedstrijd AV Hylas (60, 100, 200, 400, 800, 1500); Zomervakantie t/m 24-8		12	105			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!
35	maandag 25 augustus 2025		VP2				42,8	Rustdag	
	dinsdag 26 augustus 2025				95	7		1x(9x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	woensdag 27 augustus 2025							Rustdag	
	donderdag 28 augustus 2025	OOG Kermisloop Edam 2025 (3, 10 km), bosloople schoorl			95	5,8		6x(3x200P100)SP200	
	vrijdag 29 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (100, 200, 800, 1500, 5000); Westfries Atletiek gala / Track & Field Series (SAV Grootebroek) (100, 200, 400, 800, 1500); Pre-Run NN Dam tot Damloop		6	80			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	
	zaterdag 30 augustus 2025	NK Atletiek senioren						Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	los lopen
	zondag 31 augustus 2025	Hemmeromloop 2025 (5, 10, NK 10 km); NK Atletiek senioren		21	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!

⚡ 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 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