

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	 Schema groep E	
31	maandag 28 juli 2025		VP2				44,6	Rustdag	
	dinsdag 29 juli 2025				100	8		1x(4x800P400 5x600P200) 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 1x200P100 1x100P)SP200	
	vrijdag 1 augustus 2025							Rustdag	
	zaterdag 2 augustus 2025							Rustdag	
32	zondag 3 augustus 2025			17	80		44,9	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.
	maandag 4 augustus 2025		VP2					Rustdag	
	dinsdag 5 augustus 2025			10	100			Kracht 2, krachtithoudingsvermogen (> 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				90	8		1x(16x400P100)	
	vrijdag 8 augustus 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 5000)						Rustdag	
33	zaterdag 9 augustus 2025		VP2				36,6	Rustdag	
	zondag 10 augustus 2025	Open Haarlemse Zondagwedstrijd (AV Haarlem) (100, 200, 400, 800, 5000)		14				Wisseltempoduurloop 4: Na elke twee kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (min 8 km)	
	maandag 11 augustus 2025							Rustdag	
	dinsdag 12 augustus 2025				100	9		1x(1x500P100 1x600P100 1x800P100 4x1000P100 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	Bosloope 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	
34	vrijdag 15 augustus 2025		VP2				40,1	Rustdag	
	zaterdag 16 augustus 2025							Rustdag	
	zondag 17 augustus 2025			16	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.
	maandag 18 augustus 2025							Rustdag	
	dinsdag 19 augustus 2025				100	9		3x(3x800P200)SP300	Extensief! Pauzes door kunnen dribbelen.
	woensdag 20 augustus 2025							Rustdag	
35	donderdag 21 augustus 2025		VP2		100	7	44,6	1x(18x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	
	vrijdag 22 augustus 2025			9	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!
	maandag 25 augustus 2025							Rustdag	
	dinsdag 26 augustus 2025				95	8		1x(10x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
35	woensdag 27 augustus 2025		VP2				44,6	Rustdag	
	donderdag 28 augustus 2025	OOG Kermisloop Edam 2025 (3, 10 km), bosloope schoorl			95	7		7x(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 E 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