

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang kn	Schema groep B	
36	maandag 1 september 2025		VP2		90	4	24,8	2x(1x200P200 1x300P200 1x400P200 1x500P)SP400 Steeds laatste 100 meter versnellen	Heb je gisteren een wedstrijd gelopen: dan max. 1/2 uur hardlopen, niet hijgen!
	dinsdag 2 september 2025							Rustdag	
	woensdag 3 september 2025				90	6		1x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x700P100 1x800P200 1x1000P200 1x1200P)	OF: 10 km Wisseltempoduurloop 2- 25 min DL1. 3 min DL4. 10 min DL1. 5 min DL4. 10 min
	donderdag 4 september 2025	AV Edam 2000m, bosloope school						Rustdag	
	vrijdag 5 september 2025	Runnersworld Utrecht Track Meetings (150, 300, 800, 1500, 3000), Opening baan van te voren aanmelden						Rustdag	
	zaterdag 6 september 2025	Start-to-Run 1/7; Pupillencompetitie			95	4		1x(3x1200P400)	
	zondag 7 september 2025	De Enza Zaden Vooroverloop 2025 (5, 10, 21,1 km), 30 van amsterdam noord, 2de AVW Baanloop, triatlon abbekerk		8	80			Fartlek 1: Tot max. 1 uur met je snelheid spelen	School! (optioneel)
37	maandag 8 september 2025		VP2		100	5	28,1	2x(2x1000P200)SP300	
	dinsdag 9 september 2025							Rustdag	
	woensdag 10 september 2025				100	7		3x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 2x500P100)SP200	Ontspannen lopen! Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD.
	donderdag 11 september 2025	Bosloope school van te voren inschrijven						Rustdag	Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	vrijdag 12 september 2025							Rustdag	
	zaterdag 13 september 2025	Start-to-Run 2/7			100	4		1x(14x200P100)	Extensief! Tijdens rust: 1e 20m en laatste 20m wandelen.
	zondag 14 september 2025	Senioren Competitie 2025 Promotie/degradatie; Zeevangsloop 2025 Middellie (3, 10, 15 en 21,4 km); Sluisvenloop 2025 Nibbixwoud (5 en 10 km)		10	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes! Of 11 km Climax duurloop: 10 min DL1, 40 min DL2, 20 min DL3, 10 min DL4, 10 min DL1
38	maandag 15 september 2025		WP		90	5	25,3	1x(13x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	Extensief! Tijdens rust: 1e 20m en laatste 20m wandelen.
	dinsdag 16 september 2025	AV Edam 1500 meter						Rustdag	
	woensdag 17 september 2025				90	5		1x(3x600P200 5x400P200) Bij 600 laatste 200 snel, bij 400 laatste 100 snel	OF: na WU en loopscholing 20-30 min pre-wedstrijd duurloop: korte DL 1 duurloop (75% AD) met 6-12 versnellingen van 20-45 sec op wedstrijdtempo (DL4).
	donderdag 18 september 2025							Rustdag	
	vrijdag 19 september 2025							Rustdag	
	zaterdag 20 september 2025	Start-to-Run 3/7; Gouden spike Leiden 100, 200, 400, 800, NK 10.000 meter; Dam-tot-Dam by night (5 EM)			95	5		1x(5x800P300)	OF: 5 EM Dam-tot-Dam by night. Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!
	zondag 21 september 2025	Masters Competitie 2025 Finale; Dam-tot-Damloop 2025 (10 EM)		8	80			Fartlek 1: Tot max. 1 uur met je snelheid spelen	School! (optioneel)
39	maandag 22 september 2025		WP		90	5	22	2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x100P)SP400	Intensief Gisteren de Dam-tot-Damloop gedaan? Dan alleen een heel rustig herstelloopje van 20-30 minuten.
	dinsdag 23 september 2025							Rustdag	
	woensdag 24 september 2025				95	5		1x(10x400P100)	Of: 9 km DL1 Duurloop: Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD.
	donderdag 25 september 2025							Rustdag	
	vrijdag 26 september 2025	AV Edam 1500 meter						Rustdag	
	zaterdag 27 september 2025	BergermeerRun Alkmaar			95	5		1x(16x200P100) Steeds laatste 50 meter versnellen	
	zondag 28 september 2025	Run2Day Halve van Haarlem		5	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	
40	maandag 29 september 2025		WP		100	4	24,4	1x(14x200P100)	Heb je gisteren een wedstrijd gelopen? Dan alleen een heel rustig herstelloopje van 20-30 minuten.
	dinsdag 30 september 2025							Rustdag	
	woensdag 1 oktober 2025				100	6		2x(1x600P200 1x800P200 1x1000P)SP400	Of 10 km DL2 Duurloop: Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD.
	donderdag 2 oktober 2025							Rustdag	Optioneel: 1) onderweg 1x 10' op DL3 85%AD; 2) aan het eind 1-2x100m vlot-hard.
	vrijdag 3 oktober 2025							Rustdag	
	zaterdag 4 oktober 2025	Start-to-Run 5/7			100	5		1x(1x1200P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P100 1x400P100 2x200P100)	Doe je morgen mee met de clubdag? Dan alleen even loslopen: Korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4 (=wedstrijdtempo); 20" - 45"
	zondag 5 oktober 2025	Rondje Bergen 2025 (5 en 10 km); AV Hollandia Clubdag 2024 (inclusief 5 km wedstrijd)		7	80			Fartlek 1: Tot max. 1 uur met je snelheid spelen	School! (optioneel)

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 B is dit ingesteld op 2 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