

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km		Schema groep C	
36	maandag 1 september 2025		VP2		90	5	30,8		2x(2x200P200 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 15 km Wisseltempoduurloop 2: 30 min DL1, 3 min DL4, 10 min DL1, 2x(5 min DL4, 10 min DL1). 3 min DL4. 15 min DL1.
	donderdag 4 september 2025	AV Edam 2000m, boslopie 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	6			1x(4x1200P400)	
	zondag 7 september 2025	De Enza Zaden Vooroeverloop 2025 (5, 10, 21,1 km), 30 van amsterdam noord, 2de AVW Baanloop, triatlon abbekerk		11	80				Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen	School! (optioneel)
37	maandag 8 september 2025		VP2		100	7	32,7		2x(3x1000P200)SP300	
	dinsdag 9 september 2025								Rustdag	
	woensdag 10 september 2025								3x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 1x500P100 1x600P)SP200	Ontspannen lopen! Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	donderdag 11 september 2025	Boslopie school van te voren inschrijven							Rustdag	
	vrijdag 12 september 2025								Rustdag	
	zaterdag 13 september 2025	Start-to-Run 2/7			100	5			1x(17x200P100)	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 15 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	6	35,8		1x(14x300P100) 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	6			1x(6x800P300)	
39	zondag 21 september 2025	Masters Competitie 2025 Finale; Dam-tot-Damloop 2025 (10 EM)	16	105		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!			
	maandag 22 september 2025		WP		90	6	24,8		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P)SP400	Intensief Gisteren de Dam-tot-Damloop gedaan? Dan alleen een heel rustig hersteltempo van 20-30 minuten.
	dinsdag 23 september 2025								Rustdag	
	woensdag 24 september 2025				95	6			1x(12x400P100)	Of: 10 km DL1 Duurloop: Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar
	donderdag 25 september 2025								Rustdag	
	vrijdag 26 september 2025	AV Edam 1500 meter							Rustdag	
	zaterdag 27 september 2025	BergermeerRun Alkmaar			95	5			1x(18x200P100) 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	5	27,8		1x(17x200P100)	Heb je gisteren een wedstrijd gelopen? Dan alleen een heel rustig hersteltempo van 20-30 minuten.
	dinsdag 30 september 2025								Rustdag	
	woensdag 1 oktober 2025								1x(1x600P200 1x800P200 1x1000P200 1x1600P200 1x2000P)	Of 13 km DL2 Duurloop: Start op 75%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 80%AD. Optioneel: 1) onderweg 1x 10' op DL3 85%AD; 2) aan het eind 1-2x100m vlot-hard.
	donderdag 2 oktober 2025								Rustdag	
	vrijdag 3 oktober 2025								Rustdag	
	zaterdag 4 oktober 2025	Start-to-Run 5/7							1x(1x1200P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P100 2x400P100 3x200P100)	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 C 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!