

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang kn	
36	maandag 1 september 2025		VP2				44,6	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)
	dinsdag 2 september 2025			9	90			Kracht 2, krachthuoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)
	woensdag 3 september 2025			9	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	donderdag 4 september 2025	AV Edam 2000m, bosloope school			90	8		1x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x700P100 1x800P200 1x1000P200 1x1200P200 1x1400)
	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						Rustdag
	zondag 7 september 2025	De Enza Zaden Vooroeverloop 2025 (5, 10, 21,1 km), 30 van amsterdam noord, 2de AVW Baanloop, triatlon abbekerk		16	80			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen
37	maandag 8 september 2025		VP2				40,1	Rustdag
	dinsdag 9 september 2025				100	7		2x(3x1000P200)SP300
	woensdag 10 september 2025			11	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	donderdag 11 september 2025	Bosloope school van te voren inschrijven			100	9		4x(1x200P100 1x300P100 2x400P100 1x500P)SP200
	vrijdag 12 september 2025							Rustdag
	zaterdag 13 september 2025	Start-to-Run 2/7						Rustdag
38	zondag 14 september 2025	Senioren Competitie 2025 Promotie/degradatie; Zeevangsloop 2025 Middelie (3, 10, 15 en 21,4 km); Sluisvenloop 2025 Nibbixwoud (5 en 10 km)	WP	10	105		44,1	DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)
	maandag 15 september 2025			6	60			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)
	dinsdag 16 september 2025	AV Edam 1500 meter			90	7		1x(17x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen
	woensdag 17 september 2025							Rustdag
	donderdag 18 september 2025				90	6		1x(4x600P200 6x400P200) Bij 600 laatste 200 snel, bij 400 laatste 100 snel
	vrijdag 19 september 2025			6	75			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen
	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)						DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"
39	zondag 21 september 2025	Masters Competitie 2025 Finale; Dam-tot-Damloop 2025 (10 EM)	WP	16	105		37,1	Rustdag
	maandag 22 september 2025							2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P200 1x100P)SP400
	dinsdag 23 september 2025				90	6		DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	woensdag 24 september 2025			10	75			1x(14x400P100)
	donderdag 25 september 2025				95	7		Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen
	vrijdag 26 september 2025	AV Edam 1500 meter		6	75			DL4=wedstriidtempo; 20" - 45"
	zaterdag 27 september 2025	BergermeerRun Alkmaar						Rustdag
40	zondag 28 september 2025	Run2Day Halve van Haarlem	WP	5	105		48,2	DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)
	maandag 29 september 2025			5	60			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)
	dinsdag 30 september 2025			9	100			Kracht 2, krachthuoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)
	woensdag 1 oktober 2025							Rustdag
	donderdag 2 oktober 2025				100	8		1x(1x600P200 1x800P200 1x1000P200 1x1200P200 1x1600P200 1x2000P)
	vrijdag 3 oktober 2025			7	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	zaterdag 4 oktober 2025	Start-to-Run 5/7						Rustdag
	zondag 5 oktober 2025	Rondje Bergen 2025 (5 en 10 km); AV Hollandia Clubdag 2024 (inclusief 5 km wedstrijd)		16	80			DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)
								Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.

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 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