

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km	
36	maandag 1 september 2025		VP2				45,6	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)
	dinsdag 2 september 2025			10	90			Kracht 2, krachthoudingsvermogen (> 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				43,3	Rustdag
	dinsdag 9 september 2025				100	10		2x(4x1000P200)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	10		4x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 2x500P100)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		44,5	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(18x300P100) 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		39,1	DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)
	maandag 22 september 2025							Rustdag
	dinsdag 23 september 2025				90	6		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x200P200 1x100P)SP400
	woensdag 24 september 2025			11	75			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	donderdag 25 september 2025				95	8		1x(16x400P100)
	vrijdag 26 september 2025	AV Edam 1500 meter		6	75			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen
	zaterdag 27 september 2025	BergermeerRun Alkmaar						DL4=wedstriidtempo; 20" - 45"
40	zondag 28 september 2025	Run2Day Halve van Haarlem	WP	5	105		50,6	Rustdag
	maandag 29 september 2025			5	60			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)
	dinsdag 30 september 2025			10	100			Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)
	woensdag 1 oktober 2025							Kracht 2, krachthoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)
	donderdag 2 oktober 2025				100	10		Rustdag
	vrijdag 3 oktober 2025			7	75			1x(1x600P200 1x800P200 1x1200P200 1x1600P200 1x2000P200 1x2400P)
	zaterdag 4 oktober 2025	Start-to-Run 5/7						DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)
	zondag 5 oktober 2025	Rondje Bergen 2025 (5 en 10 km); AV Hollandia Clubdag 2024 (inclusief 5 km wedstrijd)		16	80			Rustdag
								DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)

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