

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km		
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							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 DL1, 3 min DL4, 10 min DL1.
	donderdag 4 september 2025	AV Edam 2000m, bosloope school			90	6		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 Vooroeverloop 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							3x(1x200P100 1x300P100 1x400P100 2x500P100)SP200	Ontspannen lopen! OF: 11 km Climax duurloop: 10 min DL1, 40 min DL2, 20 min DL3, 10 min DL4, 10 min DL1.
	donderdag 11 september 2025	Bosloope school van te voren inschrijven			100	7		Rustdag	
	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.
38	maandag 15 september 2025		WP		90	5	25,3	DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!
	dinsdag 16 september 2025	AV Edam 1500 meter						1x(13x300P100) Steeds laatste 100 meter versnellen	Extensief! Tijdens rust: 1e 20m en laatste 20m wandelen.
	woensdag 17 september 2025							Rustdag	
	donderdag 18 september 2025							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).
	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		Rustdag	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				27	2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x100P)SP400	Intensief Gisteren de Dam-tot-Damloop gedaan? Dan alleen een heel rustig herstelloopte van 20-30 minuten.
	dinsdag 23 september 2025							Rustdag	
	woensdag 24 september 2025							1x(10x400P100)	Of: 9 km DL1 Duurloop: Start op 70%AD en elke km tempo geleidelijk opbouwen naar 75%AD. Optioneel: 1) onderweg 1-2x 10' op DL2 80%AD; 2) aan het eind 1-5x100m vlot-hard.
	donderdag 25 september 2025				95	5		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		10	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!
40	maandag 29 september 2025		WP				24,4	1x(14x200P100)	Heb je gisteren een wedstrijd gelopen? Dan alleen een heel rustig herstelloopte van 20-30 minuten.
	dinsdag 30 september 2025							Rustdag	
	woensdag 1 oktober 2025							2x(1x600P200 1x800P200 1x1000P)SP400	Of 10 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				100	6		Rustdag	
	vrijdag 3 oktober 2025							Rustdag	
	zaterdag 4 oktober 2025	Start-to-Run 5/7						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