

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang kn	Schema groep B		
14	maandag 30 maart 2026		OP		95	4	23,9	1x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x800P100 1x600P100 1x500P100 1x400P)	Gisteren de Zandvoort circuit run gedaan? Dan alleen een rustig herstelloopje van 20-30 minuten.	
	dinsdag 31 maart 2026							Rustdag		
	woensdag 1 april 2026				95	5		1x(10x400P100) Steeds laatste 150 meter versnellen	OF: 9 km DL3 duurloop; start op 75%AD en bouw elke km op naar 85%AD.	
	donderdag 2 april 2026	Start2Tri 2026 - 1/12							Rustdag	
	vrijdag 3 april 2026	Goede Vrijdag							Rustdag	
	zaterdag 4 april 2026	Start-to-Run - 2/7; Start-to-Wijkenlopen - 2/6			95	5		1x(6x600P200)		
	zondag 5 april 2026	Eerste Paasdag			8	85			Fartlek 1: Tot max. 1 uur met je snelheid spelen	Naar Schoorl
15	maandag 6 april 2026	Tweede Paasdag; geen baantraining	OP		95	5	16	1x(5x800P300)	Tweede Paasdag; geen baantraining. Steeds laatste 100 meter op techniek versnellen.	
	dinsdag 7 april 2026							Rustdag		
	woensdag 8 april 2026				95	4		2x(1x200P200 1x300P200 1x400P200 1x500P)SP400 Steeds laatste 100 meter versnellen	OF: 10 km Wisseltempoduurloop 3: Elke kilometer wisselen tussen DL1 en DL3 (max 8 km). Optioneel: DL3 op 85% AD of 90% AD	
	donderdag 9 april 2026	Start2Tri 2026 - 2/12							Rustdag	
	vrijdag 10 april 2026								Rustdag	
	zaterdag 11 april 2026	Start-to-Run - 3/7; Start-to-Wijkenlopen - 3/6			95	4		2x(1x500P200 1x400P200 1x300P200 1x200P)SP400 500 extensief; dan naarmate het		
	zondag 12 april 2026	Marathon Rotterdam 2026 (1/4, hele en duo/estafette)							Rustdag	
16	maandag 13 april 2026		VP1		100	4	14,4	5x(2x300P100)SP200		
	dinsdag 14 april 2026							Rustdag		
	woensdag 15 april 2026				100	4		4x(3x200P100)SP200	OF: 10 km DL1 duurloop; start op 70%AD en bouw geleidelijk op naar 75%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
	donderdag 16 april 2026	Na 19.30 uur geen baantraining i.v.m. ALV; bij voldoende belangstelling start baantraining om 18.00 uur; Start2Tri 2026 - 3/12							Rustdag	
	vrijdag 17 april 2026								Rustdag	
	zaterdag 18 april 2026	Start-to-Run - 4/7; Start-to-Wijkenlopen - 4/6			100	4		3x(2x600P100)SP200		
17	zondag 19 april 2026		VP1				14,6	Rustdag		
	maandag 20 april 2026				100	4		1x(1x300P100 1x400P100 1x500P100 2x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P)		
	dinsdag 21 april 2026								Rustdag	
	woensdag 22 april 2026				100	5		1x(6x600P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	OF: 11 km DL2 duurloop; start op 75%AD en bouw geleidelijk op naar 80%AD.	
	donderdag 23 april 2026	Start2Tri 2026 - 4/12							Rustdag	
	vrijdag 24 april 2026								Rustdag	
18	zaterdag 25 april 2026	Begin Meivakantie 2026; Start-to-Run - 5/7; Start-to-Wijkenlopen - 5/6	VP1		100	4	17,1	4x(3x200P100)SP200		
	zondag 26 april 2026	Koningsnachtloop 2026 (5 en 10 km)							Rustdag	
	maandag 27 april 2026	Koningsdag 2026; geen baantraining			100	5		1x(3x800P400 3x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	Koningsdag; geen baantraining.	
	dinsdag 28 april 2026								Rustdag	
	woensdag 29 april 2026				100	5		2x(1x800P200 1x600P200 1x400P200 1x100P)SP400	OF: 11 km DL2 duurloop; start op 75%AD en bouw geleidelijk op naar 80%AD. Optioneel: Aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
	donderdag 30 april 2026	Start2Tri 2026 - 5/12							Rustdag	
18	vrijdag 1 mei 2026		VP1				17,1	Rustdag		
	zaterdag 2 mei 2026	Start-to-Run - 6/7; Start-to-Wijkenlopen - 6/6			100	4		5x(2x300P100)SP200		
	zondag 3 mei 2026	Einde Meivakantie 2026							Rustdag	

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, afrekenen 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