

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang kn	Schema groep A	
18	maandag 27 april 2026	Koningsdag 2026; geen baantraining	VP1		100	5	14,2	1x(2x800P400 4x600P200) 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) 1x400P)SP400	
	donderdag 30 april 2026	Start2Tri 2026 - 5/12						Rustdag	
	vrijdag 1 mei 2026							Rustdag	
	zaterdag 2 mei 2026	Start-to-Run - 6/7; Start-to-Wijkenlopen - 6/6			100	3		4x(2x300P100)SP200	
	zondag 3 mei 2026	Einde Meivakantie 2026				Rustdag			
19	maandag 4 mei 2026	Dodenherdenking; geen baantraining	VP1		100	4	14,1	1x(3x600P200 4x300P300) 600 ontspannen, 300 snel	Dodenherdenking: geen baantraining.
	dinsdag 5 mei 2026	Bevrijdingsdag; geen baantraining						Rustdag	
	woensdag 6 mei 2026	Wijkenlopen 2026 Sporthal De Kers			100	4		1x(5x600P200) 200 rustig, 200 vlot, 200 snel	
	donderdag 7 mei 2026	Start2Tri 2026 - 6/12						Rustdag	
	vrijdag 8 mei 2026							Rustdag	
	zaterdag 9 mei 2026	Start-to-Run - 7/7: minimathon			100	5		2x(1x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P100 1x200P)SP200	
	zondag 10 mei 2026	Masters competitie 2026 ronde 1				Rustdag			
20	maandag 11 mei 2026		VP1		100	5	14,5	1x(1x600P200 1x800P200 1x1000P200 1x800P200 1x600P)	
	dinsdag 12 mei 2026							Rustdag	
	woensdag 13 mei 2026	Wijkenlopen 2026 HSV Sport			100	5		3x(3x300P200)SP600 Binnen de series steeds 3" tot 5" sneller	
	donderdag 14 mei 2026	Hemelvaartsdag (baantraining bij voldoende belangstelling); Start2Tri 2026 - 7/12						Rustdag	
	vrijdag 15 mei 2026							Rustdag	
	zaterdag 16 mei 2026				100	4		1x(13x200P100)	
	zondag 17 mei 2026	Senioren Competitie 2026 ronde 1				Rustdag			
21	maandag 18 mei 2026		VP1	4	100		14	Testloop 2: 1000 meter, 6 minuten pauze, afsluiten met 6 x 300 OF 6 x 200 ext. P=100	
	dinsdag 19 mei 2026							Rustdag	
	woensdag 20 mei 2026	Wijkenlopen 2026 VV Hollandia			100	5		1x(2x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	donderdag 21 mei 2026	Start2Tri 2026 - 8/12						Rustdag	
	vrijdag 22 mei 2026							Rustdag	
	zaterdag 23 mei 2026				100	4		1x(6x500P200) Steeds laatste 200 meter versnellen	
	zondag 24 mei 2026	Eerste Pinksterdag				Rustdag			
22	maandag 25 mei 2026	Tweede Pinksterdag; geen baantraining	VP1		100	4	12,7	1x(10x300P100)	
	dinsdag 26 mei 2026							Rustdag	
	woensdag 27 mei 2026	Wijkenlopen 2026 AV Hollandia		4	95			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	
	donderdag 28 mei 2026	Start2Tri 2026 - 9/12						Rustdag	
	vrijdag 29 mei 2026							Rustdag	
	zaterdag 30 mei 2026				100	4		1x(5x600P200)	
	zondag 31 mei 2026	Senioren Competitie 2026 ronde 2				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, 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 A is dit ingesteld op 1 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