

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km				
48	maandag 25 november 2024		TP	5	60		29,4	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)			
	dinsdag 26 november 2024				105	5		1x(13x200P200) intervallen snel!	Door de hoge(re) snelheid ga je vanzelf beter lopen!		
	woensdag 27 november 2024							Rustdag			
	donderdag 28 november 2024				95	7		1x(7x800P300)			
	vrijdag 29 november 2024							Rustdag			
	zaterdag 30 november 2024							Rustdag			
	zondag 1 december 2024	Noordkop Duincross 2024 Den Helder		9	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!		
49	maandag 2 december 2024		TP	8	95		34,6	Rustdag			
	dinsdag 3 december 2024							Kracht 2, krachthoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-	Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.		
	woensdag 4 december 2024							Rustdag			
	donderdag 5 december 2024				95	8		1x(5x1200P400)			
	vrijdag 6 december 2024							Rustdag			
	zaterdag 7 december 2024	Pre-Run NN Egmond Halve Marathon 2024 (8 en 16km)		7	75			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"			
	zondag 8 december 2024	Hera St. Georgecross 2024 Spierdijk		9	105			DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!		
50	maandag 9 december 2024		TP	5	60		40,4	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)			
	dinsdag 10 december 2024							1x(1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x700P100 1x800P200 1x1000P200 1x1200P200 1x1400)	baantraining: Focus: kracht. Ipv intervalpauze kan je ook 10 squatsprongen of 10 uitvalspas wisselsprongen doen Alternatief programma: Crosstraining 1: 5x(2' P1'   4')SP2'		
	woensdag 11 december 2024					95		8	Rustdag		
	donderdag 12 december 2024							95	8	5x(3x400P100)SP200	Focus: kracht. Ipv intervalpauze kan je ook 10 squatsprongen of 10 uitvalspas wisselsprongen doen
	vrijdag 13 december 2024								Rustdag		
	zaterdag 14 december 2024								Rustdag		
	zondag 15 december 2024	Stuifduinenroute 2024 o.l.v. Bart Muller		17	70			DL1 Duurloop op tempo 1 (lang: 70% AD - kort: 75% AD)	Stuifduinenroute o.l.v. Bart Muller: bijna 17 km door heel veel rul zand!		
51	maandag 16 december 2024	Kerstpuzzeltocht	TP	5	60		38,8	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)			
	dinsdag 17 december 2024							100	8	3x(1x800P100 2x400P100 3x200P100)SP200   75% ; 80% ; 90%	Alternatief programma: Crosstraining Fartlek: Onregelmatige minuteninterval op fluitsignaal van trainer.
	woensdag 18 december 2024									Rustdag	
	donderdag 19 december 2024								6	1x(5x800P400)   85% ; 90% ; 105% ; 90% ; 85%AD	
	vrijdag 20 december 2024									Rustdag	
	zaterdag 21 december 2024									Rustdag	
	zondag 22 december 2024			17	85			Fartlek 2: Meer dan 1 uur achter elkaar met je snelheid spelen			
52	maandag 23 december 2024		WP				22,1	Rustdag			
	dinsdag 24 december 2024	Kerstavond - Geen baantraining				100		6	1x(13x400P100)   Steeds laatste 150 meter versnellen	Geen baantraining	
	woensdag 25 december 2024	Eerste Kerstdag - Geen baantraining							Rustdag		
	donderdag 26 december 2024	Tweede Kerstdag - Geen baantraining; Kerstcross 2024 Opmeer			12	105				DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Geen baantraining Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!
	vrijdag 27 december 2024				5	60				Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	Gisteren een wedstrijd gelopen? Pak een rustig herstelloopeje.
	zaterdag 28 december 2024									Rustdag	
	zondag 29 december 2024			9	80			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	Dinsdag de Oudejaarsdijkenloop? Dan vandaag (of morgen) pre-wedstrijd duurloopeje.		

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