

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km		
44	maandag 28 oktober 2024		TP	5	60		43,5	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD) 2x(1x300P100 1x400P100 1x500P100 1x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P)SP200	
	dinsdag 29 oktober 2024			90	7			Alternatief programma: Crosstraining 1: 5x(2' P1' 4')SP2'	
	woensdag 30 oktober 2024							Rustdag	
	donderdag 31 oktober 2024				95	6		5x(2x400P100)SP400 1e 400 extensief (75%), 2e 400 intensief (90%)	
	vrijdag 1 november 2024				6	75			Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"
	zaterdag 2 november 2024								Rustdag
	zondag 3 november 2024	Egboetsloop 2024 Hauwert (8,3 en 16,8 km)		16	105		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!	
45	maandag 4 november 2024		TP	5	60		38,5	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	dinsdag 5 november 2024			9	95			Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%)	
	woensdag 6 november 2024							Na krachtcircuit: Snelheidsintervallen op instructies van trainer.	
	donderdag 7 november 2024				95	8		1x(4x600P200 8x300P300) 600 ontspannen, 300 snel	
	vrijdag 8 november 2024				6	75		Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	
	zaterdag 9 november 2024							Rustdag	
	zondag 10 november 2024	Kleintje Berenloop 2024 Terschelling (5 en 10 km) AVW Dijkgatboscross 2024; Berenloop 2024 Terschelling (21,1 en 42,2 km)		8	105		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!	
46	maandag 11 november 2024	Na 20:00 uur geen baantraining i.v.m. ALV	TP				36	Rustdag	
	dinsdag 12 november 2024			11	95			Regelmatigheidsloop 3x(2x30"P40" 2x45"P1' 2x1"P3' (2" van te voren fluitsignaal geven)	
	woensdag 13 november 2024							Alternatief = Minuteninterval baan/crossen: 2x (45"-60"-90"-120"-90"-60"-45" met p1') sp 2'. " = sec; ' = min 45" in 200m tempo; 60" in 300m tempo; 90" in 400m tempo; 120" in 500m tempo.	
	donderdag 14 november 2024				95	7		Rustdag	
	vrijdag 15 november 2024							2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P100 1x200P)SP200	
	zaterdag 16 november 2024	Zevenheuvelennacht 2024 (7 km)			7	75		Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	Alleen even lekker loslopen.
	zondag 17 november 2024	SAV cross 2024; Zevenheuvelenloop 2024 (15km); De Ronde Venen Marathon 2024 Abcoude (42,2 en 10 km)		8	105		DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)	Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!	
47	maandag 18 november 2024		TP	5	60		39,3	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD)	
	dinsdag 19 november 2024				95	7		1x(4x800P400 4x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel	
	woensdag 20 november 2024							Alternatief programma: Crosstraining 2: 4x(1' P1' 2' P1' 3')SP2'	
	donderdag 21 november 2024				105	5		Rustdag	
	vrijdag 22 november 2024							1x(25x100P100) 105% AD (5K tempo)!	Door de hoge(re) snelheid ga je vanzelf beter lopen!
	zaterdag 23 november 2024				7	75		Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45"	
	zondag 24 november 2024			12	80		DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)	Onderweg tempo geleidelijk opbouwen naar DL2 80%AD. Optioneel: aan het eind 1-5x100m vlot-hard.	
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!	
	woensdag 27 november 2024							Door de hoge(re) snelheid ga je vanzelf beter lopen!	
	donderdag 28 november 2024				95	7		Rustdag	
	vrijdag 29 november 2024							1x(7x800P300)	
	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!	

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