

Weeknummer	Datum	Wedstrijden en trimlopen	Periode	Duurloop km	Intensiteit % AD	Baan km	Weekomvang km			
44	maandag 28 oktober 2024		TP	5	60		44,7	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD) 2x(1x300P100 1x400P100 1x500P100 2x600P100 1x500P100 1x400P100 1x300P)SP200 Rustdag 5x(2x400P100)SP400 1e 400 extensief (75%), 2e 400 intensief (90%) Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45" Rustdag DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)		
	dinsdag 29 oktober 2024				90	9				
	woensdag 30 oktober 2024									
	donderdag 31 oktober 2024					95			6	
	vrijdag 1 november 2024				6	75				
	zaterdag 2 november 2024									
	zondag 3 november 2024	Egboetsloop 2024 Hauwert (8,3 en 16,8 km)		16	105			Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!		
45	maandag 4 november 2024		TP	5	60		39,5	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD) Kracht 2, krachtbehoudingsvermogen (> 15 repetities, intensiteit 40-60% / 60-75%) Rustdag 1x(4x600P200 8x300P300) 600 ontspannen, 300 snel Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45" Rustdag DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)		
	dinsdag 5 november 2024				10	95				
	woensdag 6 november 2024									
	donderdag 7 november 2024					95			8	
	vrijdag 8 november 2024				6	75				
	zaterdag 9 november 2024									
	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			Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!		
46	maandag 11 november 2024	Na 20:00 uur geen baantraining i.v.m. ALV	TP				38,4	Rustdag Regelmatigheidsloop 3x(2x30"P40" 2x45"P1' 2x1"P3' (2" van te voren fluitsignaal geven) Rustdag 2x(1x1000P100 1x800P100 1x600P100 1x400P100 1x200P100 1x100P)SP200 Rustdag Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45" DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)		
	dinsdag 12 november 2024				12	95				
	woensdag 13 november 2024									
	donderdag 14 november 2024					100			7	
	vrijdag 15 november 2024									
	zaterdag 16 november 2024			Zevenheuvelennacht 2024 (7 km)		8			75	
	zondag 17 november 2024	SAV cross 2024; Zevenheuvelenloop 2024 (15km); De Ronde Venen Marathon 2024 Abcoude (42,2 en 10 km)		8	105			Exclusief inlopen & uitlopen. Succes!		
47	maandag 18 november 2024		TP	5	60		43,3	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD) 1x(4x800P400 5x600P200) Bij 800 laatste 200 snel, bij 600 laatste 100 snel Rustdag 1x(26x100P100) 105% AD (5K tempo!) Rustdag Pre-wedstrijd 1: korte duurloop DL1 (75% AD) met versnellingen DL4=wedstrijdtempo; 20" - 45" DL2 Duurloop op tempo 2 (80% AD)		
	dinsdag 19 november 2024					95			8	
	woensdag 20 november 2024									
	donderdag 21 november 2024					105			5	
	vrijdag 22 november 2024									
	zaterdag 23 november 2024					8			75	
	zondag 24 november 2024			14	80			Onderweg tempo geleidelijk opbouwen naar DL2 80%AD. Optioneel: aan het eind 1-5x100m vlot-hard.		
48	maandag 25 november 2024		TP	5	60		31,3	Herstel. Max. ½ uur hardlopen (niet hijgen, 60% AD) 1x(15x200P200) intervallen snel! Rustdag 1x(8x800P300) Rustdag Rustdag DL4 Tempoduurloop/wedstrijd (100 - 105% AD)		
	dinsdag 26 november 2024					105			6	
	woensdag 27 november 2024									
	donderdag 28 november 2024					95			9	
	vrijdag 29 november 2024									
	zaterdag 30 november 2024									
	zondag 1 december 2024	Noordkop Duincross 2024 Den Helder		9	105			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 E 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