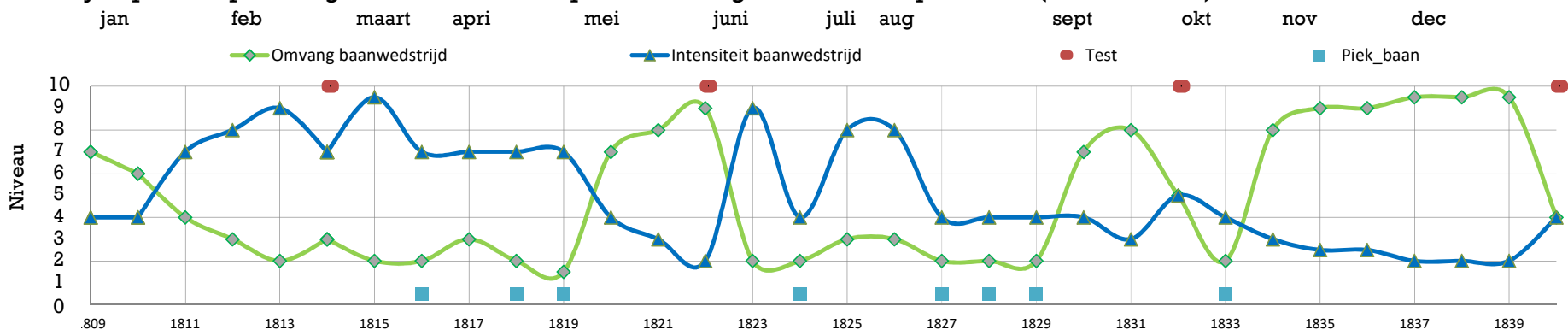


## Jaarplan looptrainingen 2018 met verloop van Omvang en Intensiteit per week (1801 tm 1852)



14-1-2018	1802	0	Egmond, halve en 10 km
23-1-2018	1804		1000m test
4-2-2018	1805	0	Twiskemolenloop 5-21 Strand en Duin C'cum 8-12
11-2-2018	1806	0	Schoorl, 30 halve en 10km
4-3-2018	1809	2,5	Doel Dystrofie loop 50km 2 Twiskemolenloop 5-21
10-3-2018	1810	2	De Waal Texel 10 en halve
11-3-2018	1810	2	Voorjaarsloop HHW 5-10km
25-3-2018	1812	2	Zandvoor t'circuit halve
3-4-2018	1814	0	1000m test
8-4-2018	1814	0	Halve van Den Helder 1 Rotterdam marathon
13-4-2018	1815	2	Cityrun HHW 5-10
9-5-2018	1819	0;0,5	Cityrun Alkmaar
29-5-2018	1822		Zoladz-test
7-8-2018	1832		VIAD-test
2-10-2018	1840		1000m test
14-10-2018	1841	1	A'dam marathon?
4-11-2018	1844	0	Boerenkoolloop 10km
11-11-2018	1845	0	Twiskemolenloop? 5-21

1704 = jaar 2017 week 4

### Toelichting op de grafieklijnen en tekens.

De donker blauwe en rode lijn hebben betrekking op de normale snelle lopers

De lichtblauwe en gele lijn heeft betrekking op de prestatielopers.

De groene driehoeken duiden op de hiernaast weergegeven Testen en wedstrijden:

### Toelichting op de codes in de wedstrijdtablel

De betekenis van de in kolom 3 van de tabel hiernaast weergegeven code is als volgt

0: Piekwedstrijd buiten de baan voor de standaard prestatielopers

Hier is de jaarplanning voor de standaard prestatielopers rond geperiodiceerd.

0,5: Piekwedstrijden op de baan met name bedoeld voor de prestatielopers

Hier is rond maanden van de baanwedstrijden in de periodisering vanuit gegaan.

1: Piekwedstrijden voor marathonlopers

2: Voorbereidingswedstrijden buiten de wedstrijdperiodes voor prestatielopers

2,5: Voorbereidingswedstrijden buiten de wedstrijdperiodes voor marathonlopers

Zonder code (en in grafiek op niveau 10 met kruisje weergegeven = test

Voor Heer en Meester circuit 2017:

[Wedstrijden](#)