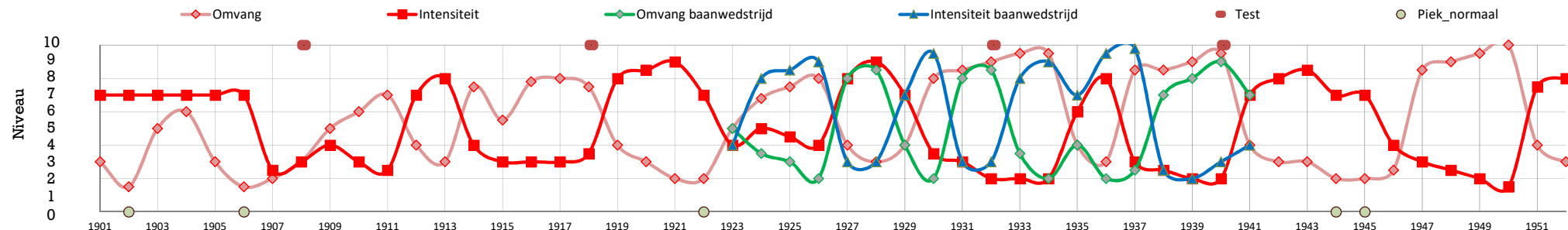


# Jaarplan looptrainingen 2019 met verloop van Omvang en Intensiteit per week (1901 tm 1952)



TrainingsWe	Piek	Evenement	Afstanden
1901	2	zo 06-01: Strand- en duinloop AVC Castricum	3-15km
1902	0	zo 13-01: Egmond	10 km en halve marathon
1903	2	za 19-01: Geestmerambachtloop; zo 20-01: Bosloop Schoorl	5 en 10 km; 5 en 11 km
1904	2	za 26-01: Pierewaai IJmuiden	10 en 25 km
1905	2	zo 02-02: Twiskemolenloop	5-21km
1906	0	zo 10-02: Schoorl	10 en 30 km, 1/2 mar
1908		Zoladz-test	
1909	2	zo 03-03: Polderloop Obdam; zo 03-03: Twiskemolenloop	3-10 km; 5-21km
1910	2	za 09-03 Texel de Waal	5, 10 km en halve marathon
1911	2	zo 17-03: Parnassia groep cross AVCastricum	4-8 km
1912	2	zo 24-03: Amstelveen lente marathon	10km, 1/2 en hele mar
1913	2	zo 31-03: Zandvoort circuit run	5, 12 km en halve marathon
1914	1;2	zo 07-04 Rotterdam; zo 07-04:Koedijkloop	Marathon; 5 en 10 km
1916	2	zo 21-04: Paasloop Twisk	5 en 10km
1918		VIAD-test	
1919	2	zo 12-05: Rondehoeploop Ouderkerk	17 km
1920	2	zo 19-05: 10EM Schagen	16km
1921	2	zo 28-04: Bosbaanloop Amstelveen	1, 10 en 15 km
1922	0	wo 29-5: Cityrun Alkmaar	5 en 10 km
1923	2	zo 09-06: Bosbaanloop Amstelveen	1, 10 en 15 km
1925	2	zo 23-06: Tata Marquetteloop	13 km
1926		1000m test	
1927	2	za 06-07: Stratenloop Tuitjehorn	15km
1929	2	zo 28-07: Trainingsloop marathon TCS Amsterdam	20 km
1932		1000m of Sport Boules test	
1933	2	zo 18-08: Trainingsloop marathon TCS Amsterdam	30 km
1936	2	zo 08-09 Markenbinnenrun; zo 08-09: Trainingsloop marathon TCS Amsterdam	5, 10, 16 km, 20 km; 35 km
1938	2	zo 22-09: D2D	16 km
1939	2	zo 29-09: AMAK-loop Akersloot	5 km
1940		Zoladz-test	
1941	2	zo 13-10: Sloterpasloop	5 en 10 km
1942	1	zo 20-10: Marathon A'dam	8 km, halve of hele marathon
1944	0	zo 03-11: Boerenkoolloop; zo 03-11: Hauwert loop	10 km; 8 en 16 km
1945	0	zo 10-11: Eenhoornloop	10km en halve mar
1948	2	zo 01-12:Sinterklaasloop Santpoort	5 en 10 km

### Toelichting op de grafieklijnen en tekens.

1904 = jaar 2019 week 4

De donker rode en licht rode lijn hebben betrekking op de normale lopers

De donker geeft indicatie van hoeveelheid, de licht rode van de kwaliteit van de kilometers

De groene en blauwe lijn hebben betrekking op de baanwedstrijd lopers

De groene geeft indicatie voor de hoeveelheid en de blauwe voor de intensiteit

De lege bolletjes onderaan geven de piekwedstrijden weer voor de normale lopers

De rode bolletjes bovenaan geven de tests aan.

### Toelichting op de codes in de wedstrijdtabel

De betekenissen van de in kolom 2 van de tabel hiernaast weergegeven codes zijn:

0: Piekwedstrijd buiten de baan voor de standaard prestatielopers.

Hier is de jaarplanning voor de standaard prestatielopers rond geperiodiceerd.

2: Voorbereidingswedstrijden buiten de wedstrijdperiodes voor prestatielopers

Zonder code: test