

Jaarplanning 2024

Week	van	tot	P	Maandag	Woensdag	Vrijdag	Evenementen en race tips!
1	01 jan	07 jan	B	vakantie	vakantie	vakantie	
2	08 jan	14 jan	B	d2 lang d3 kort	d1 kort d3 lang (u)	kracht	
3	15 jan	21 jan	B	heuveltraining kort	d2 lang (b)	coördinatie	
4	22 jan	28 jan	B	d2 lang d3 kort	500 meter d3 (s)	looptechniek	
5	29 jan	04 feb	B	d1 d3	d2 lang (u)	kracht	3 en 4 feb 24 Midwinter Marathon/Asselronde 25km
6	05 feb	11 feb	B	d2 d3	1000 meter d3 (k)	coördinatie	10 feb 24 Nacht van Groningen
7	12 feb	18 feb	B	d3 lang	d2 lang d3 kort (s)	looptechniek	18 feb 24 Bostraining Balloërveld
8	19 feb	25 feb	S	d3 int	d3 lang (b)	kracht	24 feb 24 Blaauwbekmarathon, 42, 21, 10 en 5km
9	26 feb	03 mrt	S	400 meter int	heuveltraining lang (k)	coördinatie	2 mrt 24 RunForestRun
10	04 mrt	10 mrt	E	d2 kort	d3 lang (u)	looptechniek	9 mrt 24 Run X Halve Marathon Haren, en 10 en 5 km
11	11 mrt	17 mrt	E	d2 lang d3 kort	500 meter d3 (s)	kracht	16 mrt 24 Unive Leekster Lente Loop, 21, 10 of 5 km
12	18 mrt	24 mrt	E	wisselduurloop d2	d3 kort (b)	coördinatie	
13	25 mrt	31 mrt	E	d3 lang	400 meter int (k)	looptechniek	
14	01 apr	07 apr	E	Pasen, geen training! Klap tot Klaploop, 5 en 10km	d1 lang d3 kort (u)	kracht	6 apr 24 Raitdaiprun, 5km, 10km of 10 mijl
15	08 apr	14 apr	E	500 meter int.	d3 lang (u)	loopvormen	
16	15 apr	21 apr	E	d2 lang d3 kort	300 meter wt (s)	coördinatie	21 apr 24 Bostraining Schipborg
17	22 apr	28 apr	E	d2 kort	d1 lang d3 kort (u)	kracht	27 apr 24 ArtemisRun
18	29 apr	05 mei	E	d1 d3	1000 meter d3 (k)	looptechniek	
19	06 mei	12 mei	E	d3 lang	400 wt (s)	loopvormen	11 mei 24 Stemer Omloop
20	13 mei	19 mei	S	d2 kort	d2 lang (b)	coördinatie	
21	20 mei	26 mei	S	Pinksteren, geen training!	d3 lang (u)	kracht	25 mei 24 RunForestRun
22	27 mei	02 jun	S	d2 lang d3 kort	500 meter d3 (s)	looptechniek	2 jun 24 Bostraining Norg
23	03 jun	09 jun	E	d1 d3	1000 meter wt (k)	loopvormen	
24	10 jun	16 jun	E	d3 kort	Hippolytusrun, Middelstum Beperkt training	kracht	12 jun 24 Hippolytusrun
25	17 jun	23 jun	E	300 meter wt	d2 lang d3 kort (b)	looptechniek	
26	24 jun	30 jun	E	d2	400 ext	coördinatie	29 jun 24 Huis & Hypotheek Stadsloop
27	01 jul	07 jul	B	d3 lang	d2 kort (u)	loopvormen	
28	08 jul	14 jul	B	d2 kort d3 lang	500 meter d3 (s)	kracht	
29	15 jul	21 jul	B	d3 kort	coopertest	vakantie	
30	22 jul	28 jul	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	
31	29 jul	04 aug	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	
32	05 aug	11 aug	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	
33	12 aug	18 aug	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	18 aug 24 Jever-Fun-Lauf (D), 5 en 10km, 10 mijl en teamuitslag!
34	19 aug	25 aug	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	
35	26 aug	01 sep	Z	Zomertrainingen	Zomertrainingen	vakantie	31 aug 24 RunForestRun
36	02 sep	08 sep	R	Jannes Nijboer Loop	d2 lang (u)	looptechniek	2 sep 24 Jannes Nijboer Loop
37	09 sep	15 sep	S	d3	300 meter int (s)	kracht	14 sep 24 Run van Winschoten
38	16 sep	22 sep	S	400 meter wt	d3 (u)	loopvormen	
39	23 sep	29 sep	E	d3 kort	d2 lang (b)	coördinatie	28 sep 24 Thaisner Dorpsrun
40	30 sep	06 okt	E	d2 d3	1000 meter (s)	looptechniek	6 okt 24 4 Mijl van Groningen
41	07 okt	13 okt	S	300 meter wt	heuveltraining lang (k)	kracht	12 okt 24 RunForestRun
42	14 okt	20 okt	E	d1 d2	d3 lang (u)	loopvormen	19 okt 24 Ekensteinloop
43	21 okt	27 okt	B	d2 kort	wisselduur d2 d3 (b)	coördinatie	
44	28 okt	03 nov	E	heuveltraining kort	500 meter d3 (s)	looptechniek	2 nov 24 Plantsoenloop
45	04 nov	10 nov	B	d1 d3	d2 lang (u)	kracht	9 nov 24 Kleintje Berenloop
46	11 nov	17 nov	B	300 meter d3	d3 lang (s)	loopvormen	
47	18 nov	24 nov	B	d1 d3 kort	1000 meter d3 (k)	coördinatie	
48	25 nov	01 dec	B	d2 kort	wisselduur d2 d3 (b)	looptechniek	
49	02 dec	08 dec	B	d3 lang	heuveltraining lang (k)	loopvormen	
50	09 dec	15 dec	B	d1 d3	500 meter ext (s)	coördinatie	
51	16 dec	22 dec	B	d2 kort	duurloop	vakantie	
52	23 dec	29 dec		vakantie	vakantie	vakantie	

B	Basistrainingen
S	Specifiek
R	Relatieve rustweek
E	Evenement/wedstrijdperiode

Club evenementen/clubcompetitie
Aanbevolen trailruns
Overige aanbevolen evenementen
Bostrainingen Astrea