

## TRAININGSSCHEMA SEPTEMBER 2020

exclusief inlopen én uitlopen

week	Datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
36	wo 2 sep	krachtblok 2 + 35' wisselduur 2x (5' Z1 + 10' Z2) + 5' Z1	krachtblok 2 + 35' climax: 3x (3' Z1 + 3' Z2 + 3' Z3 + 1' Z4) + 5' Z1/Z2	krachtblok 2 + 45' climax: 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 5' Z2	
	do 3 sep	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 4 sep	bootcamp of interval 1800m: 14-16 x100 met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	bootcamp of interval: 5x600 rust en tempo: zie tempogroepen	bootcamp of interval lang: T 40/45/50: 6x800; T 55/60/65: 5x800; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 6 sep	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 3+2 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 4+3 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 8 of 12 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
37	wo 9 sep	2 series krachtblok 1 + 35' duur 5' Z1 + 15' Z2 + 5' Z1 + 10' Z2	krachtblok 1 + 40' wisselduur: 5' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z2) + 5' Z2	krachtblok 1 + 50' wisselduur: 5' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	do 10 sep	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 11 sep	bootcamp of interval: 8x200 versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	bootcamp of interval: 7x400m rust en tempo: zie tempogroepen	bootcamp of interval midden: T40/45/50: 8x500; T 55/60/65: 7x500; hp=200 dribbelen; tempo: 100-105% van 10km-tempo	
	zo 13 sep	2 series krachtblok 1 + duurloop 4+2 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 5+4 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 10 of 14 km Z1/Z2	XL 18-21 km: zie forum
38	wo 16 sep	2 series krachtblok 2 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1	2 series krachtblok 2 + 40' climax: 2x (10' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	2 series krachtblok 2 + 50' climax: 2x (10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	do 17 sep	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 18 sep	bootcamp of interval 1800m: 18x100 met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	bootcamp of interval: 5x800 rust en tempo: zie tempogroepen	bootcamp of interval lang: T 40/45/50: 6x1000; T 55/60/65: 5x1000; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 20 sep	2 series krachtblok 2 + duurloop 4+2 km Z1/Z2	2 series krachtblok 2 + duurloop 5+5 km Z1/Z2	2 series krachtblok 2 + duurloop 11 of 15 km Z1/Z2	XS 10-14 km: zie forum
39	wo 23 sep	2 series krachtblok 1 + in Z1/Z2 naar de baan voor 8x100m (recht eind) Z4 met 100m (bocht) doordribbelen + in Z1/Z2 terug naar Pecos	2 series krachtblok 1 + 15' Z2 naar de baan voor 5x200m Z4 met 200m doordribbelen + Z2 naar Pecos	2 series krachtblok 1 + 20' Z2 naar de baan voor: 65/60/55: 6x200 en 50/45/40: 8x200 Z4 met 200m doordribbelen + Z2 naar Pecos	
	do 24 sep	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 25 sep	bootcamp of interval: 8x200 versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	bootcamp of interval: 10x300m rust en tempo: zie tempogroepen	bootcamp of interval kort: T 40/45/50: 15x300; T 55/60/65: 12x300; hp=100 dribbelen tempo: 100-105% van 10km-tempo	
	zo 27 sep	2 series krachtblok 1 + duurloop 4+2 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 6+5 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 11 of 15 km Z1/Z2	XM 16-18 km & XL 22-25 km zie forum

## TRAININGSSHEMA SEPTEMBER 2020

exclusief inlopen én uitlopen

week	Datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
40	wo 30 sep	2 series krachtblok 2 + 40' duur: 10' Z1 + 25' Z2 + 5' Z1	2 series krachtblok 2 + 45' wisselduur: 3x (7' Z2 + 3' Z4) + 15' Z2	krachtblok 2 + 55' wisselduur: T 40/45/50: 5x (7' Z2 + 3' Z4) + 5' Z2; T 55/60/65: 4x (7' Z2+ 3' Z4) + 15' Z2	
	do 1 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl">bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl</a> . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 2 okt	bootcamp of interval 1800m: 18x100 met rust om en om; 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	bootcamp of interval: 400-600-2x800-600-400; rust en tempo: zie tempogroepen	bootcamp of interval lang: T 40/45/50: 400-800-2x1200-800-400; T 55/60/65: 400-800-2x1000-800-400; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 4 okt	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 3+2 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 5+3 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 9 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
NB	Dit schema omschrijft het soort training en de duur. Afhankelijk van de weersomstandigheden, de deelnemers en andere omstandigheden kan de train(st)er besluiten de training anders te organiseren.				
	* fysio: i.v.m. Corona is deze maand nog geen fysio aanwezig.				