

(ZOMER)TRAININGSSCHEMA AUGUSTUS 2020

trainer bepaalt de trainingsvorm: duurloop, eigen programma of keuze uit één van onderstaande programma's van woensdag en zondag

week	Datum	Op naar (beter) 5 km	Op naar (beter) 10 km	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	XL : TRAIL LANG
31	zo 2 aug	krachtblok 1 + 4 km Z2	krachtblok 1 + 8 km Z2	krachtblok 1 + duur 8 of 12	XL zie forum
32	wo 5 aug	krachtblok 2 + 'vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + 'vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	vr 7 aug	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	
	zo 9 aug	krachtblok 2 + 4 km Z2	krachtblok 2 + 8 km Z2	krachtblok 2 + duur 8 of 12 km	XL zie forum
33	wo 12 aug	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 35': 5' Z2 + 5x (1' Z3 + 4' Z2) + 5' Z2	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 40': 10' Z2 + 5x (2' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 50': 10' Z2 + 7x (2' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	vr 14 aug	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	
	zo 16 aug	krachtblok 1 + 4 km Z2	krachtblok 1 + 8 km Z2	krachtblok 1 + duur 8 of 12	XL zie forum
34	wo 19 aug	krachtblok 2 + 'vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + 'vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	vr 21 aug	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	geen training ivm zomerschema	
	zo 23 aug	krachtblok 2 + 4 km Z2	krachtblok 2 + 8 km Z2	krachtblok 2 + duur 8 of 12 km	XL zie forum
35	wo 26 aug	krachtblok 1 + 35' duurloop Z2 met na 15': 3 minuten Z3	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 40': 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 50': 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	vr 28 aug	bootcamp of interval: 25 tot 30 minuten lang: 100 tempo met 100 herstel: 50 wandelen+50 dribbelen tempo: aan eind iedere 100 flink hijgen	bootcamp of interval 2800m: als tempogroep zonder de 1000 meter	bootcamp of interval 3800m: 400-600-800-1000 met rust 200 dribbelen + 5x200 met 100 dribbelen; tempo: 10--105% van 10k-tempo	
	zo 30 aug	krachtblok 1 + 4 km Z2	krachtblok 1 + 8 km Z2	krachtblok 1 + duur 8 of 12	XL zie forum
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.				