



RICHTLIJNEN TRAININGEN DECEMBER 2020

ivm Corona-maatregelen geen clubtrainingen, tenzij.....zie informatie in nieuwsbrief!

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
49	wo 2 dec	2 series krachtblok 1 + 50' minutenloop: 10' Z2 + 5x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z2	2 series krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 3x (3' Z4+3' Z2) + 15' Z2	2 series krachtblok 1 + 60' wisselduur: T40/45/50: 15' Z2 + 5x (4' Z4+2' Z2) + 15' Z2	
	do 3 dec	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 4 dec	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 4x1000 (5" tot 10" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	15' in- en uitlopen + interval 6x1000 (5" tot 10" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 5x1000	
	zo 6 dec	2 series krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1 met km 4,7,10,(lange groep ook km 13) in Z3	niet ivm Corona
50	wo 9 dec	2 series krachtblok 2 + 45' duur: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3	2 series krachtblok 2 + 45' intervalduur: 10' in- en uitlopen + 2x bekende Leidse Houtronde met intervalstukken	2 series krachtblok 2 + 55' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): 10' in- en uitlopen + T 65/60/55 2x LH-ronde en T 50/45/40 3x LH-ronde met intervalstukken	
	do 10 dec	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 11 dec	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 6-7x500 (10" tot 15" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	15' in- en uitlopen + interval 10x500 (10" tot 15" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 8x500	
	zo 13 dec	2 series krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z1 met laatste 3 km in Z3	niet ivm Corona
51	wo 16 dec	krachtblok 1 + climaxloop 50': 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	krachtblok 1 + 50' intervalduur 2x Haaswijk Bruggenronde (2,9 km; zie tabblad) met rest Z2	krachtblok 1 + 60' intervalduur Haaswijk Bruggenronde (2,9 km; zie tabblad): groepen 55/60/65 2x ronde met rest Z2 en groepen 40/45/50 3x ronde met rest Z2	
	do 17 dec	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 18 dec	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 4x1000 (5" tot 10" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	15' in- en uitlopen + interval 6x1000 (5" tot 10" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 5x1000	
	zo 20 dec	2 series krachtblok 1 + duurloop 6,5 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 10 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1 met km 4,7,10,(lange groep ook km 13) in Z3	niet ivm Corona
52	wo 23 dec	2 series krachtblok 2 + 45' duur: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3	krachtblok 2 + wisselduurloop 50': 15' Z2 + 7x (1' Z4 + 2' Z1) + 15' Z2	krachtblok 2 + wisselduurloop 60': 15' Z2 + 10x (1' Z4 hoog + 2' Z1) + 15' Z2	
	do 24 dec	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 25 dec	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 6-7x500 (10" tot 15" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	15' in- en uitlopen + interval 10x500 (10" tot 15" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 8x500	
	zo 27 dec	2 series krachtblok 2 + duurloop 7 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 11 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z1 met laatste 3 km in Z3	niet ivm Corona
53	wo 30 dec	2 series krachtblok 1 + 50' minutenloop: 10' Z2 + 5x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z2	krachtblok 1 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	krachtblok 1 + 60' Morsebelronde: groepen 65/60/55: 3x klein; groepen 50/54/40: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
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.				

standaard krachtoefeningen in/na warming up op de woensdag

- krachtblok 1 in de oneven weken en krachtblok 2 in de even weken
- oefeningen zorgvuldig, maar in vlot tempo achter elkaar afwerken

krachtblok 1: 2 series**oefeningen per serie:****aanwijzingen**

10 squats + klein sprongetje (bovenbenen)

lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar voren! + groot maken bij sprongetje

10x op tenen staan met steeds 2 sec op tenen blijven staan (kuiten)

lichaam strak: billen en buik aanspannen; vanuit de enkels/kuiten omhoogstrekken en 2 sec vasthouden

planken op handen: 20x arm li/re naar voren strekken in rustig tempo;
10xli + 10x re (rompspieren)

enkels, heupen, schouders op één lijn; niet draaien met schouders!

krachtblok 2: 2 series**oefeningen per serie:****aanwijzingen**

20x halve squat op 1 been: 10x links + 10x rechts

lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar voren!

20x walking lunges

uitstappen naar voren en loodrecht naar beneden door achterste zakken; romp recht op

planken op handen: 20x schouder aantikken (rechterhand tikt linkerschouder aan en andersom)

enkels, heupen, schouders in één lijn; niet draaien met schouders!