



RICHTLIJNEN TRAININGEN NOVEMBER 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
44	zo 1 nov	2 series krachtblok 2 + duurloop 4 km Z1 + 3' wandelen + 3 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 8 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 11 of 14 km Z1/Z2	niet ivm Corona
45	wo 4 nov	2 series krachtblok 1 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' versnellend tot Z3	krachtblok 1 + 40' wisselduurloop: 10' Z2 + 3x (5' Z3 + 2' Z2) + 10' Z2	krachtblok 1 + 60' wisselduurloop: 15' Z2 + 4x (5' Z3 + 2' Z2) + 15' Z2	
	do 5 nov	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 6 nov	duurloop 30' tot 45' Z1	minutenloop 45' als volgt: 20' Z2 + 5x (30" Z4 + 30" Z1) + 20' Z2	minutenloop 50' als volgt: 20' Z2 + 10x (30" Z4 + 30" Z1) + 20' Z2	
	zo 8 nov	2 series krachtblok 1 + duurloop 5 km Z1 + 3' wandelen + 2 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	niet ivm Corona
46	wo 11 nov	2 series krachtblok 2 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' versnellend tot 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 12 nov	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 13 nov	duurloop 30' tot 45' Z1	minutenloop 45': 15' Z2 + 5x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	minutenloop 60': 15' Z2 + 10x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	zo 15 nov	2 series krachtblok 2 + duurloop 5 km Z1 + 3' wandelen + 2 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	2 series krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	niet ivm Corona
47	wo 18 nov	2 series krachtblok 1 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' versnellend tot Z3	krachtblok 1 + 40' wisselduur: 10' Z2 + vaartspel in Z3: 1'-3'-5'-3'-1' met 2' Z2 + 10' Z2	krachtblok 1 + 55' wisselduur: 15' Z2 + vaartspel in Z3: 2'-4'-6'-4'-2' met 2' Z2 + 15' Z2	
	do 19 nov	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 20 nov	duurloop 30' tot 45' Z1 of baantraining, afh van Corona-maatregelen	minutenloop 45' als volgt: 20' Z2 + 5x (30" Z4 + 30" Z1) + 20' Z2	minutenloop 50' als volgt: 20' Z2 + 10x (30" Z4 + 30" Z1) + 20' Z2 of baantraining, afh van Corona-maatregelen	
	zo 22 nov	2 series krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 10 km Z1	2 series krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	niet ivm Corona of zie forum
48	wo 25 nov	2 series krachtblok 2 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' versnellend tot Z3	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 10' Z2 + 3x6' Z3 met 3' Z2 + 10' Z2	krachtblok 2 + 60' wisselduur 15' Z2 + 3x8' Z3 met 3' Z2 + 15' Z2	
	do 26 nov	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 27 nov	duurloop 30' tot 45' Z1 of baantraining, afh van Corona-maatregelen	minutenloop 45': 15' Z2 + 5x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2 of baantraining, afh van Corona-maatregelen	minutenloop 60': 15' Z2 + 10x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2 of baantraining, afh van Corona-maatregelen	
	zo 29 nov	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/Z2	niet ivm Corona of 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.				
	* fysio: i.v.m. Corona is deze maand nog geen fysio aanwezig.				