



RICHTLIJNEN TRAININGEN JANUARI 2021

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
53	vr 1 jan	duurloop 30' tot 45' Z1	duurloop 45' Z2	duurloop 60' Z2	
	zo 3 jan	krachtblok 1 + duurloop 5 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
1	wo 6 jan	2 series krachtblok 1 + 45' duur: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3	2 series krachtblok 1 + 45' intervalduur: 10' in- en uitlopen + 2x bekende Leidse Houtronde met intervalstukken	2 series krachtblok 1 + 55' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): 10' in- en uitlopen + T 55/60/65 2x LH-ronde en T 40/45/50: 3x LH-ronde met intervalstukken	
	do 7 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 8 jan	duurloop 30' tot 45' Z1	20' Z1/Z2 + 5x 30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z2	T 40/45/50: 30' Z1/Z2 + 10x30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z1/Z2 T 55/60/65: 20' Z1/Z2 + 7x 30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z1/Z2	
	zo 10 jan	krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
2	wo 13 jan	krachtblok 2 + climaxloop 50': 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	krachtblok 2 + 20' Z1 + 2x (5' Z3 hoog + 3' Z1) + 10' Z1 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-streeftempo	krachtblok 2 + 40/45/50: 20' Z1 + in Z3 hoog 10'-8'-6' met 2' Z1 + 10' Z1 55/60/65: 20' Z1 + in Z3 hoog 7'-6'-4' met 3' Z1 + 10' Z1 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-streeftempo	
	do 14 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 15 jan	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 4x1000 (5" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	interval T40/45/50: 6x1000 (5" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 5x1000	
	zo 17 jan	krachtblok 2 + duurloop 6,5 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
3	wo 20 jan	2 series krachtblok 1 + 45' duur: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3	krachtblok 1 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	krachtblok 1 + 60' Morsebelronde: groepen 55/60/65: 3x klein; groepen 40/45/50: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
	do 21 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 22 jan	duurloop 30' tot 45' Z1	20' Z1/Z2 + 5x 30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z2	T 40/45/50: 30' Z1/Z2 + 10x30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z1/Z2 T 55/60/65: 20' Z1/Z2 + 7x 30" Z5 met 90" Z1 + 20' Z1/Z2	
	zo 24 jan	2 series krachtblok 1 + duurloop 6,5 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 10 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
4	wo 27 jan	2 series krachtblok 1 + 50' minutenloop: 20' Z1 + 3x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	krachtblok 2 + 20' Z1 + in Z3 hoog 3x4' met 3' Z1 + 10' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-streeftempo	krachtblok 2 + 40/45/50: 20' Z1 + in Z3 hoog 3x8' met 2' Z1 + 10' Z1 55/60/65: 20' Z1 + in Z3 hoog 3x6' met 3' Z1 + 10' Z1 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-streeftempo	
	do 28 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 29 jan	duurloop 30' tot 45' Z1	15' in- en uitlopen + interval 4x1000 (5" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1	interval T40/45/50: 6x1000 (5" sneller dan 10km-tempo) met 500m Z1 T55/60/65: 5x1000	
	zo 31 jan	2 series krachtblok 2 + duurloop 7 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 11 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
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.				