



RICHTLIJNEN TRAININGEN FEBRUARI 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
5	wo 3 feb	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 4 feb	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 5 feb	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 7 feb	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
6	wo 10 feb	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 20' Z2 + 5' Z3 + 20' Z2	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 2x (5' Z2 + 15' Z3) + 5' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-tempo (threshold)	krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 2x (15' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-tempo (threshold)	
	do 11 feb	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 12 feb	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 14 feb	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
7	wo 17 feb	krachtblok 1 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 10' Z2	krachtblok 1 + 50' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-3-5-3-1 met 2' Z1/Z2 + 15' Z2	krachtblok 1 + 60' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 2-4-6-4-2 met 2' Z1/Z2 + 15' Z2	
	do 18 feb	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 19 feb	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 21 feb	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
8	wo 24 feb	2 series krachtblok 1 + 50' minutenloop: 20' Z1 + 3x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 2x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-tempo (threshold)	krachtblok 2 + 65' wisselduur: 15' Z2 + 3x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-tempo (threshold)	
	do 25 feb	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 26 feb	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 28 feb	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.				