

RICHTLIJNEN TRAININGEN MAART 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
9	ma 1 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 3 maart	2 series krachtblok 1 + 45' duur: 10' Z1 + 5x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	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 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 5 maart	duurloop 30' tot 40' Z1/Z2	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 maart	krachtblok 1 + duurloop 45 tot 60' Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 13 tot 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
10	ma 8 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 10 maart	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 2x (10' Z2 + 5' Z3) + 15' Z2	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 2x (5' Z2 + 15' Z3) + 5' Z2 Z3 hoog = ca 10" langzamer dan 10k-tempo (treshold)	krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2 + 5' Z4 + 10' Z2	
	do 11 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 12 maart	duurloop 30 tot 40' Z1/Z2	20' in- en uitlopen + 3x1000 met 500m Z1 + 10' Z1	T40/45/50: 20' Z1 + 5x1000 met 500m Z1 + 10' Z1 T55/60/65: 20' Z1 + 4x1000 met 500m Z1 + 10' Z1	
	zo 14 maart	krachtblok 2 + duurloop 50 tot 60' Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 13 tot 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
11	ma 15 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 17 maart	2 series krachtblok 1 + 45' duur: 10' Z1 + 5x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	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 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 19 maart	duurloop 30 tot 40' Z1/Z2	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 maart	krachtblok 1 + duurloop 50 tot 60' Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 10 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 1 + duurloop 13 tot 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
12	ma 22 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 24 maart	krachtblok 2 + 45' wisselduur: 2x (10' Z2 + 5' Z3) + 15' Z2	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 2x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2	krachtblok 2 + 65' wisselduur: 3x (10' Z2 + 5' Z4) + 15' Z2	
	do 25 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			

RICHTLIJNEN TRAININGEN MAART 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
	vr 26 maart	duurloop 30 tot 40' Z1/Z2	20' in- en uitlopen + 3x1000 met 500m Z1 + 10' Z1	T40/45/50: 20' Z1 + 5x1000 met 500m Z1 + 10' Z1 T55/60/65: 20' Z1 + 4x1000 met 500m Z1 + 10' Z1	
	zo 28 maart	krachtblok 2 + duurloop 50 tot 60' Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 11 km Z1 tip: loop eens in de duinen!	krachtblok 2 + duurloop 13 tot 16 km Z1/Z2 tip: loop eens in de duinen!	zie Tempogroep
13	ma 29 maart	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 31 maart	2 series krachtblok 1 + 45' duur: 10' Z1 + 5x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 2x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2	krachtblok 2 + 65' wisselduur: 15' Z2 + 3x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' 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.				
	* fysio: i.v.m. Corona is deze maand nog geen fysio aanwezig.				