

RICHTLIJNEN TRAININGEN APRIL 2021

ivm Corona-maatregelen alleen baantraining: interval of bootcamp! Zie ook 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	
13	ma 30 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: steeds 5' rustig + 5' versnellen (dit 3x doen)	krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 2x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2	krachtblok 1 + 65' wisselduur: 15' Z2 + 3x (10' Z3 hoog + 5' Z1) + 10' Z2		
	vr 2 april	Alle groepen: duurloop of atletiekbaan: bootcamp of interval: beperkte aantal deelnemers; daarom vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl of baantraining@loopgroepoegstgeest.nl.				
		duurloop 30' tot 40' Z1/Z2 of baan: bootcamp of interval: interval 10x100m met 50m wandelen + 50m dribbelen	duurloop 40-50' Z2 of baan: bootcamp of interval: interval: 3x (500-300-200); rust 2 min: 50 wandelen+150 dribbelen	duurloop 50-60' Z2 of of baan: bootcamp of interval: 3x (600-400-200); rust 2 min: 50m wandelen + 150m dribbelen		
	zo 4 april	krachtblok 1 + duurloop 50 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	
14	ma 5 april	2e Paasdag: geen online bootcamp				
	wo 7 april	krachtblok 2 + 45' wisselduur: steeds 7' rustig + 3' tempo (dit 3x doen)	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 20' Z2 + 5x (1' Z5/1' Z1) + 20' Z2	krachtblok 2 + 60' wisselduur: 20' Z2 + 10x (1' Z5/1' Z1) + 20' Z2		
	vr 9 april	Alle groepen: duurloop of atletiekbaan: bootcamp of interval: beperkte aantal deelnemers; daarom vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl of baantraining@loopgroepoegstgeest.nl.				
		duurloop 30 tot 40' Z1/Z2 of baan: bootcamp of interval: 6x 300 versnellend lopen (Z2/Z3/Z4) met 100 wandelen als rust	duurloop 40-50' Z2 of baan: bootcamp of interval: 3x (6x100m Z5) met 50m dribbelen; serierust 50 wandelen + 150 dribbelen + 20' uitlopen	duurloop 50-60' Z2 of baan: bootcamp of interval: 3x (8x100m Z5) met 50m dribbelen; serierust 50 wandelen + 150 dribbelen + 20' uitlopen		
	zo 11 april	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	
15	ma 12 april	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging				
	wo 14 april	2 series krachtblok 1 + 45' duur: steeds 5' rustig + 5' versnellen (dit 3x doen)	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		
	vr 16 april	Alle groepen: duurloop of atletiekbaan: bootcamp of interval: beperkte aantal deelnemers; daarom vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl of baantraining@loopgroepoegstgeest.nl.				
		duurloop 30' tot 40' Z1/Z2 of baan: bootcamp of interval: interval 10x100m met 50m wandelen + 50m dribbelen	duurloop 40-50' Z2 of baan: bootcamp of interval: 6x500m; rust 2 min: 50m wandelen + 150m dribbelen	duurloop 50-60' Z2 of baan: bootcamp of interval: 8x500m; rust 2 min: 50m wandelen + 150m dribbelen		
	zo 18 april	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	
16	ma 19 april	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging				

RICHTLIJNEN TRAININGEN APRIL 2021

ivm Corona-maatregelen alleen baantraining: interval of bootcamp! Zie ook 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
	wo 21 april	krachtblok 2 + 45' wisselduur: steeds 7' rustig + 3' tempo (dit 3x doen)	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 20' Z2 + 5x (1' Z5/1' Z1) + 20' Z2	krachtblok 2 + 60' wisselduur: 20' Z2 + 10x (1' Z5/1' Z1) + 20' Z2	
	vr 23 april	Alle groepen: duurloop of atletiekbaan: bootcamp of interval: beperkte aantal deelnemers; daarom vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl of baantraining@loopgroepoegstgeest.nl.			
		duurloop 30 tot 40' Z1/Z2 of baan: bootcamp of interval: 6x 300 versnellend lopen (Z2/Z3/Z4) met 100 wandelen als rust	duurloop 40-50' Z2 of baan: bootcamp of interval: 3x (4x300); rust 50 wandelen + 50 dribbelen; serierust: 50 wandelen + 150 dribbelen	duurloop 50-60' Z2 of baan: bootcamp of interval: 3x (5x300); rust 50 wandelen+50 dribbelen; serierust: 50 wandelen + 150 dribbelen	
	zo 25 april	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
17	ma 26 april	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	wo 28 april	2 series krachtblok 1 + 45' duur: steeds 5' rustig + 5' versnellen (dit 3x doen)	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	
	vr 9 april	Alle groepen: duurloop of atletiekbaan: bootcamp of interval: beperkte aantal deelnemers; daarom vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl of baantraining@loopgroepoegstgeest.nl.			
	vr 30 april	duurloop 30' tot 40' Z1/Z2 of baan: bootcamp of interval: interval 10-12x100m met 50m wandelen + 50m dribbelen	duurloop 40-50' Z2 of baan: bootcamp of interval: 2x (800-400-200); rust: 50 wandelen + 150 dribbelen	duurloop 50-60' Z2 of baan: bootcamp of interval: 2x (1000-500-200); rust: 50 wandelen + 150 dribbelen	
	zo 2 mei	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
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.				