

RICHTLIJNEN TRAININGEN MEI 2021

ivm Corona-maatregelen alleen baantraining: interval of bootcamp! Zie ook nieuwsbrief!

| week | datum | Beter 5 | Beter 10 | Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad | Trail XS, XM en XL |
|-----------|---|--|---|---|--------------------|
| | 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 |
| 18 | ma 3 mei | Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging | | | |
| | wo 5 mei | krachtblok 2 + 45' wisselduur: 15' Z1 + 5x (1' tempo Z3 + 3' rustig) + 10' Z1 | krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x 2' Z4 met 3' Z1 tussendoor + 15' Z2 | krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 5x 3' Z4 met 3' Z1 tussendoor + 15' Z2 | |
| | vr 7 mei | Alle groepen: zelfstandig duurloop of training op atletiekbaan bootcamp of interval: vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepgeest.nl of baantraining@loopgroepgeest.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 9 mei | 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 |
| 19 | ma 10 mei | Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging | | | |
| | wo 12 mei | 2 series krachtblok 1 + 45' duurloop Z1 met na 15 en na 30 minuten 5' op tempo (Z3) | krachtblok 1 + 50' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 3x5' met 3' Z1/Z2 + 10' Z2 | krachtblok 1 + 60' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 3x7' met 3' Z1/Z2 + 15' Z2 | |
| | vr 14 mei | Alle groepen: zelfstandig duurloop of training op atletiekbaan bootcamp of interval: vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepgeest.nl of baantraining@loopgroepgeest.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 16 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 |
| 20 | ma 17 mei | Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging | | | |
| | wo 19 mei | krachtblok 2 + 45' wisselduur: 15' Z1 + 5x (1' tempo Z3 + 3' rustig) + 10' Z1 | krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x 2' Z4 met 3' Z1 tussendoor + 15' Z2 | krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 5x 3' Z4 met 3' Z1 tussendoor + 15' Z2 | |
| | vr 21 mei | Alle groepen: zelfstandig duurloop of training op atletiekbaan bootcamp of interval: vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepgeest.nl of baantraining@loopgroepgeest.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 23 mei | 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 |
| 21 | di 25 mei !!! ivm Pinksterdag | Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging | | | |
| | wo 26 mei | 2 series krachtblok 1 + 45' duurloop Z1 met na 15 en na 30 minuten 5' op tempo (Z3) | krachtblok 1 + 50' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 3x5' met 3' Z1/Z2 + 10' Z2 | krachtblok 1 + 60' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 3x7' met 3' Z1/Z2 + 15' Z2 | |
| | vr 28 mei | Alle groepen: zelfstandig duurloop of training op atletiekbaan bootcamp of interval: vooraf aanmelden: of bootcamp@loopgroepgeest.nl of baantraining@loopgroepgeest.nl. | | | |
| | | 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 30 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. | | | | |