



TRAININGEN OPSTART + JUNI 2021

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Opstartgroep	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM / XL	
20	zo 23 mei 1e Pinksterdag		krachtblok 2 + duurloop 5 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 11 of 14 km Z1/Z2	zie Tempogroep	
21	wo 26 mei	opstartschema	krachtblok 1 + 40' Z1 met na 10, 20 en 30 minuten 3' Z3	krachtblok 1 + 45' minutenloop: 15' Z2 + 2x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	krachtblok 1 + 55' wisseltempoduuroop: T 40/45/50: 15' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduur		
	do 27 mei	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging					
	vr 28 mei	zie B5, evt aangepast	baan interval 12, 14 of 16x100m met 50m wandelen + 50m dribbelen	baan interval: 2x (800-400-200); rust: 50 wandelen + 150 dribbelen	baan interval: 2x (1000-500-200); rust: 50 wandelen + 150 dribbelen		
	zo 30 mei	opstartschema	krachtblok 1 + duurloop 5 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 11 of 14 km Z1/Z2	zie Tempogroep	
22	wo 2 juni	opstartschema	krachtblok 2 + 40' Z1 met na 10, 20 en 30 minuten 3' Z3	krachtblok 2 + 45' duurloop: 10' Z2 + 5x (2' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2	krachtblok 2 + 55' duurloop: T 40/45/50: 10' Z2 + 7x (2' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduur		
	do 3 juni	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging					
	vr 4 juni	zie B5, evt aangepast	baan interval 5, 6 of 7x 300 versnellend lopen (Z2/Z3/Z4) met 100 wandelen als rust	baan interval: 3x600, 3x300; rust: 50 wandelen + 150 dribbelen	baan interval: 3x800, 3x400; rust: 50 wandelen + 150 dribbelen		
	zo 6 juni	club duintraining Katwijk: opstartschema	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 5 km	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 8 km	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 11 of 14 km	zie Tempogroep	
23	wo 9 juni	opstartschema	krachtblok 1 + 45' piramide: 3x (7' Z1 + 3' Z3) + 15' Z1	krachtblok 1 + 45' wisseltempo duuroop: 10' Z2 + 10' Z3 + 5' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	krachtblok 1 + 55' wisseltempo duuroop: T 40/45/50: 10' Z2 + 15' Z3 + 5' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduur		
	do 10 juni	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging					
	vr 11 juni	geen baantraining	geen baantraining	geen baantraining	geen baantraining		
	zo 13 juni	opstartschema	krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XL zie forum	



TRAININGEN OPSTART + JUNI 2021

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Opstartgroep	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM / XL
24	wo 16 juni	opstartschema	krachtblok 2: 40' wisseltempoduurloop: 10' Z1 + 5x (1' Z3 + 4' Z1) + 10' Z1	krachtblok 2 + 45' wisseltempo duurloop: 10' Z2 + 3x (5' Z4 + 5' Z2) + 5' Z2	krachtblok 2 + 55' wisseltempo duurloop: T 40/45/50: 10' Z2 + 4x (5' Z4 + 5' Z2) + 5' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduur	
	do 17 juni	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging				
	vr 18 juni	zie B5, evt aangepast	baan interval 12, 14 of 16x100m met 50m wandelen + 50m dribbelen	baan interval: 2x600, 2x400, 2x200; rust: 50 wandelen+150 dribbelen	baan interval: 2x800, 2x600, 2x400; rust: 50 wandelen + 150 dribbelen	
	zo 20 juni	opstartschema	krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 12 of 16 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
25	wo 23 juni	opstartschema	krachtblok 1 + 45' piramide: 3x (7' Z1 + 3' Z3) + 15' Z1	krachtblok 1 + 45' fartlek Klinkenbergerplas	krachtblok 1 + T 40/45/50: 55' fartlek Klinkenbergerplas T 55/60/65: zie B10: 45' fartlek Klinkenbergerplas	
	do 24 juni	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging				
	vr 25 juni	zie B5, evt aangepast	baan interval 5, 6 of 7x 300 versnellend lopen (Z2/Z3/Z4) met 100 wandelen als rust	baan interval 10x400 met 50 wandelen + 150 dribbelen	baan interval 10x400 met 50 wandelen + 150 dribbelen	
	zo 27 juni	opstartschema	krachtblok 1 + duurloop 7 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 10 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
26	wo 30 juni	opstartschema	krachtblok 2: 45' wisseltempoduurloop: 10' Z1 + 5x (1' Z3 + 4' Z1) + 10' Z1	krachtblok 2 + 45' wisseltempo duurloop: 15' Z2 + (minutenloop Z4: 4, 3, 2, 1 met 3' Z2) + 10' Z2	krachtblok 2 + 55' wisseltempo duurloop: T 40/45/50: 15' Z2 + (minutenloop Z4: 5, 4, 3, 2, 1 met 3' Z2) + 12' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduur	
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.					