

TRAININGEN AUGUSTUS 2021

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
30	zo 1 aug	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 4 km	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 7 km	club duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duurloop 10 of 13 km	zie Tempogroep
31	wo 4 aug	krachtblok 1 + vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	krachtblok 1 + vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	krachtblok 1 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	do 5 aug	geen bootcamp			
	vr 6 aug	geen baantraining			
	zo 8 aug	krachtblok 1 + duurloop 4 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	XL: zie forum
32	wo 11 aug	krachtblok 2 + wisseltempo duurloop 35': 5' Z2 + 5x (1' Z3 + 4' Z2) + 5' Z2	krachtblok 2 + wisseltempo duurloop 40': 10' Z2 + 4x (2' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	krachtblok 2 + wisseltempo duurloop 50': 10' Z2 + 6x (2' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	do 12 aug	geen bootcamp			
	vr 13 aug	geen baantraining			
	zo 15 aug	krachtblok 1 + duurloop 4 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	XS: zie forum
33	wo 18 aug	krachtblok 1 + 35' duurloop Z2 met na 15': 3 minuten Z3	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 40': 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 50': 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	do 19 aug	geen bootcamp			
	vr 20 aug	geen baantraining			
	zo 22 aug	krachtblok 1 + duurloop 4 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	XL/XM: zie forum
34	wo 25 aug	krachtblok 2 + vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	krachtblok 2 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	do 26 aug	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 27 aug	baan: 10-12x100 meter met 50 wandelen + 50m dribbelen	baan: 7x400 meter in 10k-tempo met 200m dribbelen	baan: 10x400 meter in 10k-tempo met 200m dribbelen	
	zo 29 aug	krachtblok 1 + duurloop 4 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	zie Tempogroep
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.					