

## TRAININGEN JULI 2021

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Opstartgroep	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL	
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		
	do 1 juli	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl">bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie					
	vr 2 juli	zie B5, evt aangepast	baan interval 6-8 x 200 versnellend lopen: 50mZ2+50mZ3+100mZ4 met rust 100 wandelen + 100 dribbelen	5-6x600 meter met rust 50m wandelen + 150m dribbelen	T40/45/50: 8x600 meter met rust 50m wandelen + 150m dribbelen T 55/60/65: 6-7x600		
	zo 4 juli	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	
27	wo 7 juli	opstartschema	krachtblok 1: 45' wisseltempoduurloop: 10' Z1 + 3x (3' Z3 + 5' Z1) + 10' Z1	krachtblok 1 + 45' wisseltempoduurloop: 10' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	krachtblok 1 + 55' wisseltempo duurloop: T 40/45/50: 10' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduurloop		
	dinsdag 6 juli	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl">bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie					
	vr 9 juli	zie B5, evt aangepast	interval 12-16x100 met 50 wandelen + 50 dribbelen	interval 2x400, 2x1000, 2x400 met rust 100m wandelen	T-groep 40/45/50: 4x400, 2x1000, 4x400 met rust 100m wandelen T-groep 55/60/65: 2-3x400, 2x1000, 2-3x400		
	zo 11 juli	opstartschema	krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	zie Tempogroep	
28	wo 14 juli	opstartschema	krachtblok 2 + 45' fartlek/vaartspel	krachtblok 2 + 45' fartlek Klinkenbergerplas	krachtblok 2 + T 40/45/50: 55' fartlek Klinkenbergerplas T 55/60/65: zie B10: 45' fartlek Klinkenbergerplas		
	dinsdag 13 juli	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl">bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie					
	vr 16 juli	zie B5, evt aangepast	baan interval 6-8 x 200 versnellend lopen: 50mZ2+50mZ3+100mZ4 met rust 100 wandelen + 100 dribbelen	5-6x500 meter met rust 50m wandelen + 150m dribbelen	T40/45/50: 8x500 meter met rust 50m wandelen + 150m dribbelen T 55/60/65: 6-7x500		
<b>BEGIN ZOMERSHEMA</b>							
	zo 18 juli	zie B5	krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	zie Tempogroep	
29	wo 21 juli	zie B5	krachtblok 1: 40' wisseltempoduurloop: 15' Z1 + 5x (1' Z3 + 2' Z1) + 10' Z1	krachtblok 1 + 40' wisselduurloop: 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	krachtblok 1 + 50' wisselduurloop: 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2		
	do 22 juli	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl">bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie					
	vr 23 juli	zie B5, evt aangepast	testwedstrijd baan 5000 meter of training: interval 12-16x100 met 50 wandelen + 50 dribbelen	testwedstrijd baan 5000 meter of training: interval 12-15x300 met rust 100m wandelen	testwedstrijd baan 5000 meter of training: interval 12-15x300 met rust 100m wandelen		
	zo 25 juli	zie B5	krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	krachtblok 1 + duurloop 12 of 16 km Z1/Z2	Trail XM + XL zie forum	
30	wo 28 juli	zie B5	krachtblok 2 + 40' climax: 3x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' Z3) + 10' Z1	krachtblok 2 + 45' wisselduurloop: zie tempogroep	krachtblok 2 + 45' (55') wisselduurloop: 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2 + voor T-groep 40/45/50 extra: 5' Z3 + 5' Z2		
	do 29 juli	ivm vakantie geen Bootcamp					
	vr 30 juli	ivm vakantie geen baantraining					
	zo 1 aug	zie B5	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	
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.						