

TRAININGEN SEPTEMBER 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
35	wo 1 sep	krachtblok 1 + 35' wisselduur: 2x (5' Z1 + 10' Z2) + 5' Z1	krachtblok 1 + 35' climax: 3x (3' Z1 + 3' Z2 + 3' Z3 + 1' Z4) + 5' Z1/Z2	krachtblok 1 + 45' climax: 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 5' Z2	
	do 2 sep	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 3 sep	interval: 8x200m versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	interval in 105-110% 10k-tempo: 3x400 met 200m doordribbelen + 5x200m met 100m doordribbelen	interval in 105-110% 10k-tempo: T 65/60/55: 4x400 met 200m doordribbelen + 7x200m met 100m doordribbelen T 50/45/40: 5x400 met 200m doordribbelen + 10x200m met 100m doordribbelen	
	zo 5 sep	duintraining Katwijk: krachtblok 1 + duur 3+2 km (na 3km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: krachtblok 1 + duur 5+3 km (na 5km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: krachtblok 1 + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
36	wo 8 sep	krachtblok 2 + 35' duur: 5' Z1 + 15' Z2 + 5' Z1 + 10' Z2	krachtblok 2 + 40' wisselduur: 5' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z2) + 5' Z2	krachtblok 2 + 50' wisselduur: 5' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	do 9 sep	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 10 sep	interval: 14-16 x100m met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; (dus 7 of 8 rondjes) tempo: na iedere 100m flink hijgen	interval in 105% 10k-tempo: 5-6x400m met 200m doordribbelen	interval in 105% 10k-tempo: T 65/60/55: 6x600m met 200m doordribbelen T 50/45/40: 7x600m met 200m doordribbelen	
	zo 12 sep	krachtblok 2 + duurloop 3+2 km Z1 (na 3km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 2 + duurloop 5+3 km Z1 (na 6km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 2 + duurloop 10 en 14 km Z1/Z2	XL: zie forum
37	wo 15 sep	krachtblok 1 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1	krachtblok 1 + 40' climax: 2x (10' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	krachtblok 1 + 50' climax: 2x (10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	do 16 sep	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 17 sep	interval: 8-10x200m versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	interval in 105-110% 10k-tempo: 8-10x300m met 50m wandelen + 50m dribbelen	interval in 105-110% 10k-tempo: T 65/60/55: 10-12x300m met 50m wandelen + 50m dribbelen T 50/45/40: 12-15x300m met 50m wandelen + 50m dribbelen	
	zo 19 sep	krachtblok 1 + duurloop 4+2 km Z1 (na 3km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 1 + duurloop 6+3 km Z1 (na 6km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 1 + duurloop 11 en 15 km Z1/Z2	XS: zie forum
38	wo 22 sep BAAN	krachtblok 1 + in Z1/Z2 naar de baan voor 8x100m (recht eind) Z4 met 100m (bocht) doordribbelen + in Z1/Z2 terug naar Pecos	krachtblok 2 + 15' Z2 naar de baan voor 200-400-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	krachtblok 2 + 20' Z2 naar de baan voor 200-400-600-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	
	do 23 sep	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 24 sep	interval: 14-18 x100m met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; (dus 7 of 8 of 9 rondjes) tempo: na iedere 100m flink hijgen	interval in 105% 10k-tempo: 2x200, 2x400, 1x800, 2x200 met 200m doordribbelen	interval in 105% 10k-tempo: T 65/60/55: 2x400, 2x600, 1x800, 2x400 met 200m doordribbelen T 50/45/40: 2x400, 2x600, 2x800, 2x400 met 200m doordribbelen	
	zo 26 sep	krachtblok 2 + duurloop 4+2 km Z1 (na 3km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 2 + duurloop 6+3 km Z1 (na 3km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	krachtblok 1 + duurloop 11 en 15 km Z1/Z2	XM+XL: zie forum
39	wo 29 sep	krachtblok 1 + 45' duur: 10' Z1 + 25' Z2 + 10' Z1	krachtblok 1 + 45' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 10' Z2	krachtblok 1 + 55' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 15' Z2	
	do 30 sep	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
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.					