

TRAININGEN OKTOBER 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
39	vr 1 okt	interval: 8-10x200m versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	interval: tempo 5-10 sec sneller dan 10k-tempo: 5-6x500m met 200 dribbelen	interval: tempo 5-10 sec sneller dan 10k-tempo: T 65/60/55: 6-7x500m met 200 dribbelen T 50/45/40: 7-8x500m met 200 dribbelen	
	zo 3 okt	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km (3+3 km) na 3 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen voor herstel	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 km (5+3 km) na 5 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen voor herstel	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
40	wo 6 okt	3 series techniek/krachtblok 2 + 40' wisselduur: 5' Z2 + 5x (1' Z3 + 4' Z1) + 5' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 40' minutenloop: 15' Z2 + 5x 1' Z4 met 2' Z1 + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' minutenloop: 15' Z2 + 10x 1' Z4/Z5 met 2' Z1 + 10' Z2	
	do 7 okt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 8 okt	geen training i.v.m. Leiden Marathon weekend			
	zo 10 okt	geen training i.v.m. Leiden Marathon weekend			
41	wo 13 okt	3 series techniek/krachtblok 1 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 4x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 45' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 55' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60 2x LH-ronde met rest Z2 en groepen 55/50/45 3x LH-ronde met rest Z2	
	do 14 okt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 15 okt	interval 16-20x 100m tempo op recht eind met als rust in 1e bocht 100m dribbelen en in 2e bocht 100m wandelen tempo: flink hijgen aan eind tempoloop	interval 4x600 met 200m dribbelen + 4x200 met 100 dribbelen	interval 5x800 met 200m dribbelen + 5x200 met 100 dribbelen	
	zo 17 okt	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 4+2 km Z1 (na 4 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 5+3 km Z1 (na 5 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 10 en 14 km Z1/Z2	XS: zie forum
42	wo 20 okt	3 series techniek/krachtblok 2 + 40' wisselduur: 10' Z2 + in Z3: 1-2-3-2-1- met zelfde hersteltijd in Z1 + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 1-2-3-3-2-1 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 55' duur met minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 0,5-1-2-3-4-3-2-1-0,5 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	
	do 21 okt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 22 okt	interval 6-10x 200 meter: 100m in Z3 + 100m in Z4; rust: 100 wandelen + 100 m dribbelen	interval 6x400 met 200 dribbelen + 4x200 met 100 dribbelen	T 60/65: 8x400 met 200 dribbelen + 5x200 met 100 dribbelen T 40/45/50/55: 10x400 met 200 dribbelen + 5x200 met 100 dribbelen	
	zo 24 okt	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 4+3 km Z1 (na 4 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 6+3 km Z1 (na 6 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 11 en 15 km Z1/Z2	XM+XL: zie forum
43	wo 27 okt	3 series techniek/krachtblok 1 + 40' climaxloop: 3x (3' Z1 + 3' Z2 + 3' Z3) + 15' Z1	3 series techniek/krachtblok 1 + 45' climaxloop: 3x (4' Z2 + 4' Z3 + 4' Z4) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 55' climaxloop: 3x (5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	

TRAININGEN OKTOBER 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
	do 28 okt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepogstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 22 okt	interval 16-20x 100m tempo op recht eind met als rust in 1e bocht 100m dribbelen en in 2e bocht 100m wandelen tempo: flink hijgen aan eind tempoloop	interval 2x200, 4x400, 2x200 tempo en rust: zie T-groepen	T 60/65: 2x200, 2x400, 1x800, 2x400, 2x200 met 200m doordribbelen T 40/45/50/55: 2x200, 2x400, 2x800, 2x400, 2x200 met 200m doordribbelen tempo: 10k-tempo minus ca. 10 sec (800) tot 20 sec (200)	
	zo 31 okt	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 4+3 km Z1 (na 4 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 6+3 km Z1 (na 6 km ca 2-3 minuten flink doorwandelen)	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 en 16 km Z1/Z2	XS: zie forum
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.					