

exclusief inlopen én uitlopen; *) Tenminste tot 19 dec. geen clubtraining 's avonds. Het aangegeven programma is een richtlijn.

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
48	wo 1 dec*	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' duur Z1/Z2 met na 10/20/30/40 minuten steeds 3' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggenronde met keerpunt op fietsbrug bij Klink (2,9km) en 50' volmaken in Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 60' intervalduur Haaswijk Bruggenronde: groepen 65/60/55 2x ronde met keerpunt op fietsbrug bij Klink en 60' volmaken in Z2 groepen 50/45/40 3x ronde met keerpunt op fietsbrug bij Klink en 60' volmaken in Z2	
	do 2 dec	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 3 dec*	interval 6-10x 200 meter Z4 rust: 100 wandelen + 100 m dribbelen	interval 8x300 met 200 dribbelen + 1x500 pittig lopen tempo 300m: zie Tempogroep	interval 10x400 met 200 dribbelen + 1x1000 pittig lopen tempo 400m: Coopertest (of 10k-tempo minus 10 sec);	
	zo 5 dec	duintraining Katwijk: duur 5 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining Katwijk: duur 8 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining Katwijk: duur 11 of 15 km vooraf geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining Katwijk met de andere groepen
49	wo 7 dec*	3 series techniek/krachtblok 1 + 2x (10 Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z1/Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (3' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 7x (3' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	
	do 9 dec	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 10 dec*	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 5-6x600 met 200 dribbelen; tempo 10k, evt minus 5 sec	interval 65/60/55: 6-7x600 met 200 dribbelen; tempo 10k, evt minus 5 sec interval 50/45/40: 6-7x800 met 200 dribbelen; tempo 10k, evt minus 5 sec Z&Z-lopers: 3-4x800 + 5 rondjes gras binnenveld uitlopen	
	zo 12 dec	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1/Z2 Z&Z Lisse	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2 Z&Z Lisse	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z2 Z&Z Lisse	XL: zie forum
50	wo 15 dec*	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur Z1/Z2 met na 10/15/20/25/30/35 minuten: 2' Z3 (= 6x 2' Z3 + 3' Z1/Z2)	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 5x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	do 16 dec	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 17 dec*	interval 6-10x 200 meter Z4 rust: 100 wandelen + 100 m dribbelen	interval 2x (600-400-400-200): rust/tempo: zie Tempogroepen	interval met 200 meter dribbelpauze 40/45/50: 2x (1000-600-400-200) 55/60/65: 2x (800-400-400-200); tempo's: 10k-5k-Cooper	
	zo 19 dec	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z2	XS: zie forum
51	wo 22 dec	3 series techniek/krachtblok 1 + 50' duur Z1/Z2 met na 15/25/35 minuten 5' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 1 + 50' duur met minutenloop in Z4: 15' Z2 + Z4: 5-4-3-2-1 met 3' Z2 tussendoor + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 60' duur met minutenloop in Z4: 15' Z2 + Z4: 8-6-4-2-1 met 3' Z2 tussendoor + 10' Z2	
	do 23 dec	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 24 dec	geen training Kerstavond	geen training Kerstavond	geen training Kerstavond	geen training Kerstavond
	zo 26 dec	geen training 2e Kerstdag	geen training 2e Kerstdag	geen training 2e Kerstdag	geen training 2e Kerstdag
52	wo 8 dec	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' duur Z1/Z2 met na 15 en 30 minuten 5' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' interval duur: 1 grote + 1 kleine LH-ronde met rest Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + 60' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60(55) 2x LH-ronde met rest Z2 groepen (55)/50/45/40 3x LH-ronde met rest Z2	
	do 30 dec	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 31 dec	geen training Oudejaarsdag	geen training Oudejaarsdag	geen training Oudejaarsdag	



TRAININGEN DECEMBER 2021

exclusief inlopen én uitlopen; *) Tenminste tot 19 dec. geen clubtraining 's avonds. Het aangegeven programma is een richtlijn.

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
	zo 2 jan	Nieuwjaars duintraining Katwijk: duur 6 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	Nieuwjaars duintraining Katwijk: duur 9 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	Nieuwjaars duintraining Katwijk: duur 12 of 16 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining Katwijk met de andere groepen
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: op afspraak via de email: zie website					