

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
44	wo 3 nov	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' duur Z1/Z2 met na 10/20/30/40 minuten steeds 2' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggenronde (2,9km) met rest Z2	3 series techniek/krachtblok 4 + 60' intervalduur Haaswijk Bruggenronde: groepen 65/60/55 2x ronde met keerpunt op fietsbrug bij Klink en rest in Z2 groepen 50/45/40 2x ronde met per ronde de fietsbrug bij Klink 2x op en neer; rest Z2	
	do 4 nov	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 5 nov	geen training i.v.m. Trainingsweekend	geen training i.v.m. Trainingsweekend	geen training i.v.m. Trainingsweekend	
	zo 7 nov	geen training i.v.m. Trainingsweekend Z&Z Mijdrecht	geen training i.v.m. Trainingsweekend Z&Z Mijdrecht	geen training i.v.m. Trainingsweekend Z&Z Mijdrecht	geen training i.v.m. Trainingsweekend
45	wo 10 nov	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' duur Z1/Z2 met na 15 en 30 minuten 3' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 3 +50' duur: 2x (5' Z2 + 15' Z3) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 60' duur: 2x (5' Z2 + 20' Z3) + 10' Z2	
	do 11 nov	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 12 nov	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: 600, 400, 600, 400, 400 met 200 dribbelen + 5 x200 met 100 dribbelen; tempo 10k-tempo minus 5-10 sec	interval: 600, 400, 600, 400, 400 met 200 dribbelen + 5 tot 10x200 met 100 dribbelen tempo: 10k-tempo minus 10 sec	
	zo 14 nov	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 5 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z2	XL: zie forum
46	wo 17 nov	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur Z1/Z2 met na 10/15/20/25/30/35 minuten: 1' Z3 (= 6x 1' Z3 + 4' Z1/Z2)	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	3 series techniek/krachtblok 4 + 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 18 nov	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 19 nov	interval 6-10x 200 meter: 100m in Z3 + 100m in Z4; rust: 100 wandelen + 100 m dribbelen	interval 8-10x200 met 50 wandelen + 50 dribbelen + 1x1000 pittig lopen tempo 200m: 10k-tempo minus 5-10 sec;	interval 10-12x300 met 50 wandelen + 50 dribbelen + 1x1000 pittig lopen tempo 300m: 10k-tempo minus 10 sec;	
	zo 21 nov	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 5,5 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 8,5 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 16 km Z2	XM+XL: zie forum
47	wo 24 nov	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' duur Z1/Z2 met na 15/25/35 minuten 3' tempo in Z3	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 6x (2' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 10x (2' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	
	do 25 nov	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging met locatie			
	vr 26 nov	Cooptertest (12 minutenloop) op de baan zie: http://runcalc.hoentje.nl/	Cooptertest (12 minutenloop) op de baan zie: http://runcalc.hoentje.nl/	Cooptertest (12 minutenloop) op de baan; zie: http://runcalc.hoentje.nl/	
	zo 28 nov	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km Z2	XS+XM+XL: 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.					