

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	zo 2 jan	duurloop 6 km, evt in de duinen vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duurloop 9 km, evt in de duinen vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duurloop 12 of 16 km, evt in de duinen vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	
1	wo 5 jan	3 series techniek/krachtblok 3 + 45' climax: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3	3 series techniek/krachtblok 3 + 45' minutenloop Z4: 10' Z2 + Z4: 1-3-5-3-1 met 3' Z1/Z2 + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 50'-60' minutenloop Z4: 10'-15' Z2 + Z4: 2-4-6-4-2 met 3' Z1/Z2 + 10'-15' Z2	
	do 6 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 7 jan	duurloop 40' met na 20': 3x 20" Z5 / 40" Z1	interval: 40' Z2 met na 10', 20', 30': 2x30" Z5 / 30" Z1	interval: 50' Z2 met na 10', 20', 30': 3x30" Z5 / 30" Z1	
	zo 9 jan	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 16 km	
2	wo 12 jan	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	3 series techniek/krachtblok 4 + 60' Morsebelronde: groepen 55/60/65: 3x klein; groepen 40/45/50: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
	do 13 jan	Online Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 14 jan	duurloop 40' met na 20': 3x 20" Z5 / 40" Z1	interval 40': na 10', 20', 30': 1 minuut Z5	interval 50': na 10', 20', 30', 40': 1 minuut Z5	
	zo 16 jan	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 6,5 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 13 of 16 km Z2	
3	wo 19 jan	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' climax: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3 + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' minutenloop Z4: 15' Z2 + Z4: 6-4-2-1 met 3' Z1/Z2 + 10'-15' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 50'-60' minutenloop Z4: 10'-15' Z2 + Z4: 8-6-4-2 met 3' Z1/Z2 + 10'-15' Z2	
	do 20 jan	(Online?) Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 21 jan	duurloop 40' met na 20': 3x 20" Z5 / 40" Z1 evt. baan: 16-20 x 100 meter Z4 rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval: 50' Z2 met na 15', 25', 35': 2x30" Z5 / 30" Z1 evt. baan: 10-12x300 10k-tempo minus 10" met 200 dribbelen	interval: 50' Z2 met na 10', 20', 30', 40': 3x30" Z5 / 30" Z1 evt. baan: 10-12x400 10k-tempo minus 10" met 200 dribbelen	
	zo 23 jan	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km	2 series techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km	evt. zie forum
4	wo 26 jan	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' interval duur: 1 grote + 1 kleine LH-ronde 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 27 jan	(Online?) Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 28 jan	duurloop 40' met na 20': 3x 20" Z5 / 40" Z1 evt. baan: 16-20 x 100 meter Z4 rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 50': na 15', 25', 35': 1 minuut Z5 evt. baan: 6-8x400 10k-tempo minus 5-10" met 200 dribbelen	interval 50': na 10', 20', 30', 40': 1 minuut Z5 evt. baan: 6-8x500 10k-tempo minus 5-10" met 200 dribbelen	
	zo 30 jan	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 km Z1/Z2	2 series techniek/krachtblok 4 + duurloop 13 of 16 km Z2	evt. 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.					
fysio: op afspraak via de email: zie website					