

exclusief inlopen én uitlopen

| week  | datum     | Beter 5  | Beter 10  | Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd   | Trail XS, XM en XL |
|---|-----------|--|---|---|--------------------|
| 5   | wo 2 feb  | 3 series techniek/krachtblok 1 + 45' climax:<br>15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3  | 3 series techniek/krachtblok 1 + 45' minutenloop Z4:<br>10' Z2 + 5x (2' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2  | 3 series techniek/krachtblok 1 + 60' minutenloop Z4:<br>T-groep 40/45/50: 15' Z2 + 6x (3' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2<br>T-groep 55/60/65: 15' Z2 + 6x (2' Z4 + 3' Z2) + 15' Z2        |                    |
|   | do 3 feb  | Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepogstgeest.nl">bootcamp@loopgroepogstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging |   |   |                    |
|   | vr 4 feb  | 16-20 x 100 meter Z4 (pittig tempo)<br>rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen   | interval 3000m: 4x300 met 200 dribbelen + 4x250 met 150 dribbelen + 4x200 met 100 dribbelen; tussen de series 200 dribbelen;<br>tempo's: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo    | interval 3750m: 5x300 met 200 dribbelen + 5x250 met 150 dribbelen + 5x200 met 100 dribbelen; tussen de series 200 dribbelen; tempo's: ca 10-15sec sneller dan 10k-tempo         |                    |
|   | zo 6 feb  | duurloop 6 km, evt in de duinen<br>vooraf: geen techniek/krachtblok, maar<br>2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5l+5re))   | duurloop 9 km, evt in de duinen<br>vooraf: geen techniek/krachtblok, maar<br>2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5l+5re))  | duurloop 12 of 16 km, evt in de duinen<br>vooraf: geen techniek/krachtblok, maar<br>2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5l+5re))   |                    |
| 2   | wo 9 feb  | 3 series techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur:<br>3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1   | 3 series techniek/krachtblok 2 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de rondes) in Z2   | 3 series techniek/krachtblok 2 + 60' Morsebelronde:<br>groepen 55/60/65: 3x klein; groepen 40/45/50: 1x groot + 2x klein;<br>Rest van de tijd (voor en na de rondes) in Z2      |                    |
|   | do 10 feb | Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepogstgeest.nl">bootcamp@loopgroepogstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging |   |   |                    |
|   | vr 11 feb | 8 tot 10 rondjes 50m meter Z4 (pittig tempo) + 50m Z1<br>rust: na elke ronde 50m wandelen wandelen   | interval 3000m: 1x600, 2x400, 2x200, 1x600, 1x400, 1x200 met 200m dribbelen; tempo's 200/400: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo<br>tempo's 600: 5-10sec sneller dan 10k-tempo | interval 4000m: 1x800, 2x400, 2x200, 1x800, 2x400, 2x200 met 200m dribbelen<br>tempo's 200/400: ca 10-15sec sneller dan 10k-tempo<br>tempo's 800: 5-10sec sneller dan 10k-tempo |                    |
|   | zo 13 feb | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 6,5 km Z1/Z2   | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1/Z2   | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z2<br>vanaf 5km: steeds na 3 km 1 minuut versnellen tot Z4  | XL: zie forum      |
| 3   | wo 16 feb | 3 series techniek/krachtblok 1 + 50' climax:<br>15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3 + 5' Z1  | 3 series techniek/krachtblok 1 + 50' minutenloop Z4:<br>10' Z2 + 3x (5' Z4 + 5' Z2) + 10' Z2  | 3 series techniek/krachtblok 1 + 60' minutenloop Z4:<br>T-groep 40/45/50: 15' Z2 + 3x (6' Z4 + 4' Z2) + 15' Z2<br>T-groep 55/60/65: 15' Z2 + 3x (5' Z4 + 5' Z2) + 15' Z2        |                    |
|   | do 17 feb | Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepogstgeest.nl">bootcamp@loopgroepogstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging |   |   |                    |
|   | vr 18 feb | 16-20 x 100 meter Z4 (pittig tempo)<br>rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen   | interval 3600m: 5-6x600; de even aantallen (2,4,6,8) per 200m versnellend lopen; 200m dribbelpauze;<br>tempo's: ca 5 sec sneller dan 10k-tempo                              | interval 4800m: 8x600; de even aantallen (2,4,6,8) per 200m versnellend lopen; 200m dribbelpauze; tempo's: ca 5-10sec sneller dan 10k-tempo                                     |                    |
|   | zo 20 feb | 2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 7 km   | 2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 10 km   | 2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z2<br>vanaf 5km: steeds na 3 km 1 minuut versnellen tot Z4  | XS: zie forum      |
| 4   | wo 23 feb | 3 series techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur:<br>3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1   | 3 series techniek/krachtblok 2 + 50' interval duur:<br>1 grote + 1 kleine LH-ronde met rest Z2  | 3 series techniek/krachtblok 2 + 60' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde):<br>groepen 65/60(55) 2x LH-ronde met rest Z2<br>groepen (55)/50/45/40 3x LH-ronde met rest Z2      |                    |
|   | do 24 feb | Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: <a href="mailto:bootcamp@loopgroepogstgeest.nl">bootcamp@loopgroepogstgeest.nl</a> . Je ontvangt dan de uitnodiging |   |   |                    |
|   | vr 25 feb | 8 tot 10 rondjes 50m meter Z4 (pittig tempo) + 50m Z1<br>rust: na elke ronde 50m wandelen wandelen   | interval 3000m: 8-10 x300 met 200m dribbelpauze   | interval 4000-4800m: 10-12x400 met 200m dribbelpauze  |                    |
|   | zo 27 feb | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km Z1/Z2   | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1/Z2   | 2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z2<br>vanaf 5km: steeds na 3 km 1 minuut versnellen tot Z4  | 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. |           |  |   |   |                    |
| fysio: wanneer dit weer kan, dan volgt informatie in een nieuwsflits  |           |  |   |   |                    |