

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
9	wo 2 mrt	3 series techniek/krachtblok 3 + 45' wisseltempo: 4x (5' Z1 + 5' Z3) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 3 + duur 50': 15' Z2 + 3x (1' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2 + 3x (30" Z4 + 30" Z1) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + duur 60': 15' Z2 + 5x (1' Z5 + 1' Z1) + 15' Z2 + 5x (30" Z5 + 30" Z1) + 15' Z2 T-groep 55/60/65: evt. : 3x 60"/60" en 3x 30"/30"	
	do 3 mrt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 4 mrt	8 tot 10 rondjes 50m meter Z4 (pittig tempo) + 50m Z1 rust: na elke ronde 50m wandelen	interval 3200m: 4x500 met 50 wandelen+150dribbelen + 4x300 met 100 wandelen tempo: zie tabel intensief	interval 4000m: 5x500 met 50 wandelen+150dribbelen + 5x300 met 100 wandelen tempo: zie tabel intensief	
	zo 6 mrt Z&Z Voorschoten	duintraining 6 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 9 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 12 of 16 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	club duintraining
10	wo 9 mrt	3 series techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur: 5' Z1 + 5x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de rondes) 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 rondes) in Z2	
	do 10 mrt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 11 mrt	16-20 x 100 meter Z4 (pittig tempo) rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3000m: 2x (600, 400, 300, 200) met 100 wandelen; serierust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	interval 4000m: 2x (600, 500, 400, 300, 200) met 100 wandelen; serierust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 13 mrt Z&Z Leiden	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z-loop	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z-loop	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z-loop	XL: zie forum
11	wo 16 mrt	3 series techniek/krachtblok 3 + 45' wisseltempo: 4x (5' Z1 + 5' Z3) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' wisseltempo Z4: 10' Z2 + 3x (6' Z4 + 4' Z2) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 60' wisseltempo Z4: T-groep 40/45/50: 15' Z2 + 3x (7' Z4 + 3' Z2) + 15' Z2 T-groep 55/60/65: 15' Z2 + 3x (6' Z4 + 4' Z2) + 15' Z2	
	do 17 mrt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 18 mrt	8 tot 10 rondjes 50m meter Z4 (pittig tempo) + 50m Z1 rust: na elke ronde 50m wandelen	interval 3600m: 4x400 met 100 wandelen + 4x 300 met 100 wandelen + 4x200 met 100 wandelen; tempo: zie tabel intensief	interval 4500m: 5x400 met 100 wandelen + 5x 300 met 100 wandelen + 5x200 met 100 wandelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 20 mrt Z&Z Lisse	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 Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XS. zie forum
12	wo 23 mrt	3 series techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur: 5' Z1 + 5x (3' Z3 + 3' Z1) + 10' Z1	3 series techniek/krachtblok 4 + 50' wisseltempo Z3 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 4 + 60' wisseltempo Z3 10' Z2 + 20' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	do 24 mrt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 25 mrt	16-20 x 100 meter Z4 (pittig tempo) rust: om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3600m: 400, 600, 800, 800, 600, 400 met 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	interval 4600m: 400, 600, 800, 1000, 800, 600, 400 met 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 27 mrt	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 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XM+XL. zie forum
13	wo 30 mrt	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 3 + 50' interval duur: 1 grote + 1 kleine LH-ronde met rest Z2	3 series techniek/krachtblok 3 + 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 31 mrt	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je ontvangt dan de uitnodiging			
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					