

**exclusief inlopen én uitlopen**

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
17	zo 1 mei <b>Z&amp;Z Noordw'hout</b>	duintraining 6 km + <b>instroom basiscursus</b> vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 9 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 12 of 15 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	club duintraining
18	wo 4 mei	geen training i.v.m. de dodenherdenking	geen training i.v.m. de dodenherdenking	geen training i.v.m. de dodenherdenking	
	do 5 mei	geen bootcamp i.v.m. bevrijdingsdag			
	vr 6 mei	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3200m: 1x800 + 4x400 + 1x800 rust 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	interval 4000m: 1x1000 + 4x500 + 1x1000 met rust 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 8 mei	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	zie forum
19	wo 11 mei	3 series techniek/krachtblok 1 + 40' wisseltempo: 5' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 5' Z1	krachtblok 1 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	krachtblok 1 + 60' Morsebelronde: groepen 65/60/55: 3x klein; groepen 50/45/40: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
	do 12 mei	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 13 mei	geen training ivm weekend Leiden Marathon	geen training ivm weekend Leiden Marathon	geen training ivm weekend Leiden Marathon	
	zo 15 mei	<b>geen training ivm weekend Leiden Marathon</b>	<b>geen training ivm weekend Leiden Marathon</b>	<b>geen training ivm weekend Leiden Marathon</b>	zie forum
20	wo 18 mei <b>overstapweek</b>	3 series techniek/krachtblok 2 + 40' fartlek/vaartspel	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' fartlek/vaartspel	3 series techniek/krachtblok 2 + 60' fartlek/vaartspel	
	do 19 mei	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 20 mei	geen training i.v.m. het Loopweekend	geen training i.v.m. het Loopweekend	geen training i.v.m. het Loopweekend	
	zo 22 mei <b>Loopweekend Z&amp;Z Leiden</b>	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 4 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 of 13 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	zie forum
21	wo 25 mei	3 series techniek/krachtblok 1 + 40' wisseltempo: 5' Z1 + 3x (5' Z3 + 5' Z1) + 5' Z1	krachtblok 1 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggeronde (2x 2,9 km) met rest Z2	krachtblok 1 + 60' intervalduur Haaswijk Bruggeronde (ronde is 2,9 km): groepen 65/60/55 2x ronde met rest Z2 en groepen 50/45/40 3x ronde met rest Z2	
	do 26 mei	geen bootcamp ivm Hemelvaartsdag			
	vr 27 mei	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3600m: 5-6x600m met 50 wandelen + 150 dribbelen; als volgt: 1e, 3e, 5e: versnellend lopen per 200 meter; 2e, 4e, (6e) in één gelijkmatig tempo; tempo: zie tabel intensief	interval 4200m: 6-7x600m met 50 wandelen + 150 dribbelen; als volgt: 1e, 3e, 5e, (7e): versnellend lopen per 200 meter; 2e, 4e, 6e in één gelijkmatig tempo; tempo: zie tabel intensief	
	zo 29 mei	duurloop 4 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	duurloop 7 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	duurloop 10 of 13 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re))	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.					
<b>fysio: wanneer dit weer kan, volgt er informatie in een nieuwsflits</b>					