

## RICHTLIJNEN TRAININGEN APRIL 2022

exclusief inlopen én uitlopen

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
	zo 3 april <b>Z&amp;Z Braassem</b>	duintraining 6 km 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
14	wo 6 april	3 series techniek/krachtblok 2 + 45' wisseltempo: 10' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z1) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 2 + duur 50': 10' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	3 series techniek/krachtblok 2 + duur 60': 10' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	do 7 april	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 8 april <b>bijtscholing trainers</b>	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3200m: 2x400 + 2x800 + 2x400; rust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel intensief	interval 4000m: 2x500 + 2x1000 + 2x500 met rust 50 wandelen + 150dribbelen tempo: zie tabel intensief	
	zo 10 april	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	XL: zie forum
15	wo 13 april	3 series techniek/krachtblok 1 + 45' wisseltempo: 10' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 5' Z1	3 series techniek/krachtblok 1 + 50' wisseltempo Z4: 10' Z2 + in Z4: 2'-4'-6'-4'-2' met 3' Z2 + 10 Z2	3 series techniek/krachtblok 1 + 60' minutenloop Z4: T-groep 40/45/50: 15' Z2 + in Z4: 2'-4'-8'-4'-2' met 3' Z2 + 10' Z2 T-groep 55/60/65: 15' Z2 + in Z4: 2'-4'-6'-4'-2' met 3' Z2 + 10' Z2	
	do 14 april	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 15 april	8 tot 10 rondjes 50m meter Z4 (pittig tempo) + 50m Z1 rust: na elke ronde 50m wandelen	interval 3200m: 4x400 (50w+150d) + 4x200 (50w+50d) + 1x800 (na 50w+150d); tempo: zie tabel intensief	interval 4000m: 5x400 (50w+150d) + 5x200 (50w+50d) + 1x1000 (na 50w+150d) tempo: zie tabel intensief	
	zo 17 april <b>18 april PHW-loop</b>	<b>geen clubtraining ivm Pasen en maandag PaasHaaswijkLoop</b>	<b>geen clubtraining ivm Pasen en maandag PaasHaaswijkLoop</b>	<b>geen clubtraining ivm Pasen en maandag PaasHaaswijkLoop</b>	geen clubtraining
16	wo 20 april	3 series techniek/krachtblok 2 + 45' fartlek/vaartspeel + <b>instroom basiscursus</b>	3 series techniek/krachtblok 2 + 50' fartlek/vaartspeel	3 series techniek/krachtblok 2 + 60' fartlek/vaartspeel	
	do 21 april	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 22 april <b>Singelloop</b>	<b>geen clubtraining ivm Singelloop en Z&amp;Z zondag</b>	<b>geen clubtraining ivm Singelloop en Z&amp;Z zondag</b>	<b>geen clubtraining ivm Singelloop en Z&amp;Z zondag</b>	
	zo 24 april <b>Z&amp;Z Uithoorn</b>	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km + <b>instroom basiscursus</b>	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XM/XL: zie forum
17	wo 27 april	geen clubtraining: Koningsdag	geen clubtraining: Koningsdag	geen clubtraining: Koningsdag	
	do 28 april	Bootcamp voor alle groepen: aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl. Je ontvangt dan de uitnodiging			
	vr 29 april	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om 100 dribbelen + 100 m wandelen	interval 3200m: 2x (600, 400, 400, 200) met 50 wandelen + 150 dribbelen;	interval 4400m: 2x (1000, 600, 400, 200) met 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	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
	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				