

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
22	wo 1 juni	techniek/kracht blok 4 : 45' climax duur: 4x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' Z3) + 5' Z1	techniek/kracht blok 4 : 45' wisseltempo duur: 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 5x (30' Z4 / 90' Z1) + 15' Z2	techniek/kracht blok 4 : 55' wisseltempo duur: 15' Z2 + 10' Z3 + 5' Z2 + 5x (1' Z4hoog / 1' Z1) + 15' Z2	
	do 2 juni	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
	vr 3 juni	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om: 100m dribbelen en 100 m wandelen	interval 3600m: 3x (200, 400, 600) met rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	interval 5400m: 3x (400, 600, 800) met rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 5 juni	duintraining 4 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 7 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 10 of 13 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	club duintraining
23	wo 8 juni	techniek/kracht blok 3 + 45' wisseltempo: 10' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 5' Z1	techniek/kracht blok 3 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de rondes) in Z2	techniek/kracht blok 3 + 60' Morsebelronde: groepen 65/60/55: 3x klein; groepen 50/45/40: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de rondes) in Z2	
	do 9 juni	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
	vr 10 juni	8 tot 10 rondjes: 100m Z2 + 100m Z3 + 100m Z4 + 100m wandel	interval 3200m: 4x (400, 200, 200 met 100m dribbelpauze) ; tussen de series 50m wandelen + 150m dribbelen	interval 4800m: 4x (600, 400, 200 met 100m dribbelpauze) ; tussen de series 50m wandelen + 150m dribbelen	
	zo 12 juni	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 4,5 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 7,5 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 11 of 14 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XM + XL zie forum
24	wo 15 juni	techniek/kracht blok 4 + 45' fartlek/vaartspel	techniek/kracht blok 4 + 50' fartlek/vaartspel	techniek/kracht blok 4 + 60' fartlek/vaartspel	
	do 16 juni	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
	vr 17 juni	8 tot 10 rondjes 100 meter Z4 (pittig tempo) met als rust om en om: 100m dribbelen en 100 m wandelen	interval 3000m: 6x 500m met 50 wandel + 150m dribbel tempo: zie tabel intensief	interval 4200m: 7x 600m met pauze 50 wandel + 150m dribbel tempo: zie tabel intensief	
	zo 19 juni	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 5 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 8 km	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 11 of 14 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XS zie forum
25	wo 22 juni ALV	techniek/kracht blok 3 + 40' wisseltempo: 10' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z1) + 5' Z1	techniek/kracht blok 3 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggeronde (2x 2,9 km) met rest Z2	ivm ALV ingekorte training: techniek/kracht blok 3 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggeronde (2x 2,9 km) met rest Z2	
	do 23 juni	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
	vr 24 juni	8 tot 10 rondjes: 100m Z2 + 100m Z3 + 100m Z4 + 100m wandel	interval 3200m: 7-8x 400m met pauze: 50m wandel + 150m dribbel tempo: zie tabel intensief	interval 4800m: 10-12x 400m met pauze: 50m wandel + 150m dribbel tempo: zie tabel intensief	
	zo 26 juni	2 series techniek/krachtblok 2 + duurloop 5 km	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
26	wo 29 juni	techniek/kracht blok 4 + 45' wisseltempo: 10' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 5' Z1	techniek/kracht blok 4 + 50' wisseltempo duur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	techniek/kracht blok 4 + 60' wisseltempo duur: 10' Z2 + 15' Z3 + 5' Z2 + 10' Z3 + 5' Z2 + 5' Z4 + 10' Z2	
	do 30 juni	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
Dit schema omschrijft het soort training en de duur. Tijden zijn exclusief inlopen én uitlopen. 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, volgt er informatie in een nieuwsflits					