

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
26	vr 1 juli	interval 1800-2000m: 8 tot 10 rondjes 100 meter pittig tempo met als rust om en om: 100m dribbelen en 100 m wandelen	interval 3300m: 3x500, 3x400, 3x200; alles met rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	interval 4500: 3x600, 3x500, 3x400; alles met rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: zie tabel intensief	
	zo 3 juli	duintraining 5 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 8 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	duintraining 11 of 14 km vooraf: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re))	club duintraining
27	wo 6 juli	techniek/krachtblok 1: 45' wisseltempoduurloop: 10' Z1 + 3x (3' Z3 + 5' Z1) + 10' Z1	techniek/krachtblok 1 + 45' wisseltempoduurloop: 10' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' wisseltempo duurloop: T 40/45/50: 10' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2 T 55/60/65: zie B10: 45' wisseltempoduurloop	
	do 7 juli	Bootcamp voor alle groepen: info in de appgroep			
	vr 8 juli	interval 2000m: 10x200m met 100m wandelpauze	interval 3200m: 800, 4x400, 800; alles met rust 50m wandelen + 150m dribbelen	interval 4000m: 1000, 4x500, 1000 ; alles met rust 50m wandelen + 150m dribbelen	
	zo 10 juli	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XM + XL zie forum
28	wo 13 juli	techniek/kracht blok 2 + 45' fartlek/vaartspel	techniek/kracht blok 2 + 50' fartlek/vaartspel	techniek/kracht blok 2 + 60' fartlek/vaartspel	
	do 14 juli	Bootcamp vervalt ivm vakantie			
	vr 15 juli	Baantraining vervalt ivm vakantie			
	zo 17 juli	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
29	wo 20 juli	techniek/krachtblok 1: 40' wisseltempoduurloop: 15' Z2 + 5x (1' Z3 + 2' Z1) + 15' Z1	techniek/krachtblok 1 + 40' wisselduurloop: 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduurloop: 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	do 21 juli	Bootcamp vervalt ivm vakantie			
	vr 22 juli	Baantraining vervalt ivm vakantie			
	zo 23 juli	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 5 km	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 8 km	2 series techniek/krachtblok 1 + duurloop 11 of 14 km Z2 na 5 en 10 km 1 minuut versnellen tot Z4	XM + XL zie forum
30	wo 27 juli	techniek/krachtblok 2 + 40' climax: 3x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' Z3) + 10' Z1	techniek/krachtblok 2 + 45' wisselduurloop: zie tempogroep	techniek/krachtblok 2 + 45' (55') wisselduurloop: 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2 + voor T-groep 40/45/50 10' extra met: 5' Z3 + 5' Z2	
	do 28 juli	Bootcamp vervalt ivm vakantie			
	vr 29 juli	Baantraining vervalt ivm vakantie			
	zo 31 juli	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	XM + XL zie forum
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					