

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
31	wo 3 aug	techniek/krachtblok 3 + vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	techniek/krachtblok 3 + vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	techniek/krachtblok 3 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	vr 5 aug	baan: geen interval- en bootcamp training		baan: geen interval- en bootcamp training	
	zo 7 aug	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	
32	wo 10 aug	techniek/krachtblok 4 + wisseltempo duurloop 35': 5' Z2 + 5x (1' Z3 + 4' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 4 + wisseltempo duurloop 40': 10' Z2 + 4x (2' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + wisseltempo duurloop 50': 10' Z2 + 6x (2' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	vr 12 aug	baan: geen interval- en bootcamp training		baan: geen interval- en bootcamp training	
	zo 14 aug	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	XM/XL: zie forum
33	wo 17 aug	techniek/krachtblok 3 + 35' duurloop Z2 met na 15': 3 minuten Z3	techniek/krachtblok 3 + wisseltempo duurloop 40': 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + wisseltempo duurloop 50': 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	vr 19 aug	baan: geen interval- en bootcamp training		baan: geen interval- en bootcamp training	
	zo 21 aug	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	
34	wo 24 aug	techniek/krachtblok 4 + vaartspel/fartlek 35' bv in Leidse Hout	techniek/krachtblok 4 + vaartspel/fartlek 40' bv in Leidse Hout	techniek/krachtblok 4 + vaartspel/fartlek 50' bv in Leidse Hout of Klinkenbergerplas	
	vr 26 aug	baan: geen interval- en bootcamp training		baan: geen interval- en bootcamp training	
	zo 28 aug	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	XS/XM/XL: zie forum
<p>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</p>					