

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
35	wo 31 aug	techniek/krachtblok 1 + 35' wisselduur: 2x (5' Z1 + 10' Z2) + 5' Z1	techniek/krachtblok 1 + 35' climax: 3x (3' Z1 + 3' Z2 + 3' Z3 + 1' Z4) + 5' Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + 45' climax: 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 5' Z2	
<p>Dit schema omschrijft het soort training en de duur. <b>Tijden zijn exclusief inlopen én uitlopen.</b> 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></p>					