

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	vr 2 sep	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	
	zo 4 sep	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5km: 3+2 km (na 3km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8km: 5+3 km (na 5km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
<b>36</b>	wo 7 sep	techniek/krachtblok 2 + 35' duur: 5' Z1 + 15' Z2 + 5' Z1 + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 40' wisselduur: 5' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 5' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	vr 9 sep	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	
	zo 11 sep	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	XL/XM: zie forum
<b>37</b>	wo 14 sep	techniek/krachtblok 1 + 40' duur: 10' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1	techniek/krachtblok 1 + 40' climax: 2x (10' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 50' climax: 2x (10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	vr 16 sep	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	
	zo 18 sep	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	Trail XS
<b>38</b>	wo 21 sep BAAN	techniek/krachtblok 1 + in Z1/Z2 naar de baan voor 8x100m Z4 met 100m (bocht) doordribbelen + in Z1/Z2 terug naar Pecos	techniek/krachtblok 2 + 15' Z2 naar de baan voor 200-400-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	techniek/krachtblok 2 + 20' Z2 naar de baan voor 200-400-600-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	
	vr 23 sep	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	
	zo 25 sep	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 en 14 km Z1/Z2	XL/XM: zie forum
<b>39</b>	wo 28 sep	techniek/krachtblok 1 + 45' duur: 10' Z1 + 25' Z2 + 10' Z1	techniek/krachtblok 1 + 45' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 15' Z2	
	vr 30 sep	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	pilot Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen	
	zo 2 okt	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5km: 3+2 km (na 3km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8km: 5+3 km (na 5km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
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>					