

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
39	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
40	wo 5 okt	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 5' Z2 + 5x (1' Z3 + 4' Z1) + 5' Z2	techniek/krachtblok 4 + 40' minutenloop: 15' Z2 + 5x 1' Z4 met 2' Z1 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' minutenloop: 15' Z2 + 10x 1' Z4/Z5 met 2' Z1 + 10' Z2	
	vr 7 okt	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 6x100 met 50 wandel+50dribbel (BC'ers: 4x100m)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x 4x200 met 50 wandel+50 dribbel (BC'ers 3x 2x200)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x 4x300 met 50 wandel+50 dribbel (BC'ers 3x 2x300)	
	zo 9 okt	techniek/krachtblok 4 + duurloop 3+3 km Z1 na 3km: 3 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5+4 km Z1 na 5km: 2 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 en 15 km Z1/Z2	XL/XM: zie forum
41	wo 12 okt	techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 4x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 45' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60 2x LH-ronde met rest Z2 en groepen 55/50/45 3x LH-ronde met rest Z2	
	vr 14 okt	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 5x60 heen en weer met 40m dribbel (keerpunt na 20m) + 1x200; 2e serie: 4x60 + 1x300; 3e serie 3x60 + 1x400 (BC'ers niet de lange tempoloop)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 5x80 heen en weer met 40m dribbel (keerpunt na 20m) + 1x400; 2e serie: 4x80 + 1x600; 3e serie 3x80 + 1x800 (BC'ers niet de lange tempoloop)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 5x80 heen en weer met 40m dribbel (keerpunt na 20m) + 1x600 2e serie: 4x80 + 1x800; 3e serie 3x80 + 1x1000 (BC'ers niet de lange tempoloop)	
	zo 16 okt	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4+3 km Z1 na 4km: 3 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6+4 km Z1 na 6km: 2 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	Trail XS + groep langzaam
42	wo 19 okt	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 10' Z2 + in Z3: 1-2-3-2-1- met zelfde hersteltijd in Z1 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 1-2-3-3-2-1 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' duur met minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 0,5-1-2-3-4-3-2-1-0,5 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	
	vr 21 okt	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x 6x100 met 50 wandel+50dribbel (BC: 4x100m)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x500 + 3x400 + 3x300; rust 100 wandelen (BC'ers: alles 2x)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x600 + 3x500 + 3x400; rust 100 wandelen (BC'ers: alles 2x)	
	zo 23 okt	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4+3 km Z1 na 4km: 3 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6+4 km Z1 na 6km: 2 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	XL/XM: zie forum
43	wo 26 okt	techniek/krachtblok 3 + 40' climaxloop: 3x (3' Z1 + 3' Z2 + 3' Z3) + 15' Z1	techniek/krachtblok 3 + 45' climaxloop: 3x (4' Z2 + 4' Z3 + 4' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' climaxloop: 3x (5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	vr 28 okt	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 3x 4x300 versnellend per 100m met 100 wandel (BC'ers: 3x 2x300)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 1000,400,200 + 600,400,200 + 400,400,200 (BC'ers niet de eerste lange tempoloop)	Running Bootcamp: combinatie van bootcampoefeningen en series interval lopen interval: 1000,500,200 + 800,400,200 + 600,400,200 (BC'ers niet de eerste lange tempoloop)	

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	zo 30 okt	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4+3 km Z1 na 4km: 3 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7+3 km Z1 na 6km: 2 minuten wandelpauze	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	duintraining Katwijk met de andere groepen
<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>					