

TRAININGSSCHEMA NOVEMBER 2022

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
44	wo 2 nov fysio*	techniek/krachtblok 2 + 45' wisselduur Z1/Z2 met na 10/15/20/25/30/35 minuten: 1' Z3 (= 6x 1' Z3 + 4' Z1/Z2)	techniek/krachtblok 2 + 45' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 2 + 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 4 nov	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	
	zo 6 nov Z&Z Mijdrecht	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6km: 4+2 km (na 3km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9km: 6+3 km (na 5km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 11 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
45	wo 9 nov	techniek/krachtblok 1 + 45' duur Z1/Z2 met na 15 en 30 minuten 3' tempo in Z3	techniek/krachtblok 1 + 45' duur: 2x (5' Z2 + 10' Z3) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' duur: 2x (5' Z2 + 15' Z3) + 15' Z2	
	vr 11 nov	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	
	zo 13 nov	techniek/krachtblok 1 + duurloop 5km Z1 zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 8km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	Trail XM + XL: zie forum
46	wo 16 nov	techniek/krachtblok 2 + 50' duur Z1/Z2 met na 10/20/30/40 minuten steeds 2' tempo in Z3	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 7x (20sec Z5 + 40sec Z1) + 10' Z2 + 3' Z4 + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 10x (20sec Z5 + 40sec Z1) + 15' Z2 + 5' Z4 + 15' Z2	
	vr 18 nov	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	
	zo 20 nov	techniek/krachtblok 2 + duurloop 5,5km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop 8,5km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 16 km Z1/Z2	Trail XS + groep langzaam
47	wo 23 nov	techniek/krachtblok 1 + 50' duur Z1/Z2 met na 15/25/35 minuten 3' tempo in Z3	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 6x (2' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 10x (2' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	
	vr 25 nov	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	Interval Running Bootcamp	
	zo 27 nov	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	Trail XM + XL: zie forum
48	wo 30 nov	techniek/krachtblok 3 + 50' wisseltempo: 4x (7' Z2 + 3' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' Morsebelronde: groepen 55/60/65: 3x klein; groepen 40/45/50: 1x groot + 2x klein; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
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 aanwezig voor advies: zie website voor informatie.					