

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL	
48	vr 2 dec	<b>Running Bootcamp:</b> B10+Tempogroepen: 2 of 3 series van 3 tot 4x 300 met rust 50 wandelen + 50 dribbelen; B5 loopt 2 of 3 series 3x 200 meter pittig tempo met 100 wandelen <b>Lopers:</b> B10+T65/60: 6x600m; T55/50/45/40: 7-8x600m; alle groepen: per 200m versnellend lopen (middendeel in 10k-tempo); rust: 200 dribbelen (evt 1e 50m wandelen) B5: 6x 300m versnellend per 100m; rust is 100 wandelen				
	zo 4 dec	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 11 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen	
49	wo 7 dec	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 3x (3' Z4 + 3' Z2) + 15' Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 5x (4' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2		
	vr 9 dec	<b>Running Bootcamp:</b> B10+Tempogroepen: 2 of 3 series van 400,300,200 met rust 50 wandelen + 50 dribbelen; B5 loopt 2 of 3 series van 3 rondjes. Per ronde: zie B5-lopers <b>Lopers:</b> B10+T65/60: 1200, 1000, 800, 400, 200; T55/50/45/40: 1600, 1200, 800, 400, 200; B5: afh van niveau: 8 of 10 of 12 rondjes. Per ronde: 100 pittig, 100 dribbelen, 100 pittig, 100 wandelen allen: rust: 200 dribbelen (evt 1e 50m wandelen)				
	zo 11 dec	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1 zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	<a href="#">Trail XM + XL: zie forum</a>	
50	wo 14 dec	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur Z1/Z2 met na 10/15/20/25/30/35/40 minuten: 1' Z3	techniek/krachtblok 4 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 4 + 60' 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 16 dec	<b>Running Bootcamp:</b> B10+Tempogroepen: 2 of 3 series van 3 tot 4x 300 met rust 50 wandelen + 50 dribbelen; B5 loopt 2 of 3 series 3x 200 meter pittig tempo met 100 wandelen <b>Lopers:</b> B10+T65/60: 2 series 5-6x 300; T55/50/45/40: 2 series 7-8x 300; rust: 50 wandelen+50 dribbelen; serierust: 100 wandelen; B5: 6 tot 8x 300 versnellend per 100m (Z2,Z3,Z4) met rust 100m wandelen				
	zo 18 dec Z&Z Lisse	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6,5 km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km zonder wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	<a href="#">Trail XS + LL groep langzaam</a>	
51	wo 21 dec	<b>KOMT ALLEN TEZAMEN: KERSTLICHTJESLOOP</b> B5 + B10: techniek/krachtblok 3, maar 1 serie + 40' wisselduur: 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2		<b>KOMT ALLEN TEZAMEN: KERSTLICHTJESLOOP</b> alle tempogroepen: techniek/krachtblok 3, maar 1 serie + 40' wisselduur: 7x (4' Z2 + 1' Z4) + 5' Z2		
	vr 23 dec	<b>Running Bootcamp:</b> B10+Tempogroepen: 2 of 3 series van 4 tot 5x 200 met rust 50 wandelen + 50 dribbelen; B5 loopt 2 of 3 series van 3 rondjes. Per ronde: 100 pittig, 100 dribbelen, 100 pittig, 100 wandelen <b>Lopers:</b> B10+T65/60: 6x600m; T55/50/45/40: 7-8x600m; alle groepen: per 200m versnellend lopen (middendeel in 10k-tempo); rust: 200 dribbelen (evt 1e 50m wandelen) B5: 6x 300m versnellend per 100m; rust is 100 wandelen				
	zo 25 dec	Kerst: geen clubtraining	Kerst: geen clubtraining	Kerst: geen clubtraining	geen clubtraining	
52	wo 28 dec	techniek/krachtblok 4 + 50' wisseltempo: 4x (7' Z2 + 3' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	techniek/krachtblok 4 + 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		
	vr 30 dec	<b>Running Bootcamp:</b> B10+Tempogroepen: 2 of 3 series van 400,300,200 met rust 50 wandelen + 50 dribbelen; B5 loopt 2 of 3 series 3x 200 meter pittig tempo met 100 wandelen <b>Lopers:</b> B10+T65/60: 1200, 1000, 800, 400, 200; T55/50/45/40: 1600, 1200, 800, 400, 200; B5: afh van niveau: 8 of 10 of 12 rondjes. Per ronde: 100 pittig, 100 dribbelen, 100 pittig, 100 wandelen allen: rust: 200 dribbelen (evt 1e 50m wandelen)				
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 aanwezig voor advies: zie website voor informatie.</b>						