

TRAININGSSCHEMA JANUARI 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	zo 01 jan	geen clubtraining	geen clubtraining	geen clubtraining	zie forum trail op za 31 dec
1	wo 4 jan	techniek/krachtblok 1 + 45' climax: 15' Z1 + 15' Z2 + 15' versnellend naar Z3:	techniek/krachtblok 1 + 45' minutenloop Z4: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-2-1 met 2' Z1/Z2 + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' minutenloop Z4: 20' Z2 + Z4: 1-3-5-3-1 met 2' Z1/Z2 + 15' Z2	
	vr 6 jan	Running Bootcamp of interval lopen: geen training ivm Z&Z en beschikbaarheid trainers	Running Bootcamp of interval lopen: geen training ivm Z&Z en beschikbaarheid trainers	Running Bootcamp of interval lopen: geen training ivm Z&Z en beschikbaarheid trainers	
2	zo 08 jan Z&Z Leiden	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z Leiden	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z Leiden	geen clubtraining ivm organisatie Z&Z Leiden	zie forum trail op za 7 jan
	wo 11 jan	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' Z3) + 5' Z1	techniek/krachtblok 2 + 50' wisseltempo duur: 15' Z2 + 6x (3' Z3 + 1' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisseltempo duur: 15' Z2 + 6x (4' Z3 + 1' Z2) + 15' Z2	
	vr 13 jan	Running Bootcamp of Interval 1600m: 4x200 met 100 wandelen + 8x100 met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: Z4: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval 3500m: 3x800 + 400, 300, 200, 200; rust en tempo: zie Tempogroep	Running Bootcamp of Interval 4400m: 3x1000 + 500, 400, 300, 200; rust alles met 200 dribbelen tempo: 1000 in 10k-tempo; rest 5-10 sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 15 jan	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15 km Z1/Z2	Trail XM + XL zie forum
3	wo 18 jan Fysio aanwezig	techniek/krachtblok 1 + 50' climax: 3x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' versnellend naar Z3) + 5' Z1	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (2' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 20' Z2 + 5x (3' Z4 + 1' Z2) + 20' Z2	
	vr 20 jan	Running Bootcamp of Interval 1800m: 6x300; per 100m versnellen: Z2,Z3,Z4 met 100m wandelen tempo: Z4: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval 3600m: 2x (600+200), 2x (400+200), 2x (200+200) rust en tempo: zie Tempogroep	Running Bootcamp of Interval 4800m: 2x (800+200), 2x (600+200), 2x (400+200) rust tussen de 800/600/400 en de 200m = 100m dribbelen; verder: 200m dribbelen tempo: 800/600/400: 10k-tempo minus 5-10 sec	
	zo 22 jan	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6,5 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
4	wo 25 jan	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur Z1/Z2 met na 10/15/20/25/30/35/40 minuten: 1' Z3	techniek/krachtblok 2 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 2 + 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 27 jan	Running Bootcamp of Interval 1800m: 4x200 met 100 wandelen + 10x100 met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: Z4: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval 2000m: 5x400m met 200m dribbelen (niet zo veel met oog op Z&Z zondag; wie niet zondag loopt evt 6-8x400)	Running Bootcamp of Interval 3200m: 8x400m met 200m dribbelen (niet zo veel met oog op Z&Z zondag; wie niet zondag loopt evt 10-12x400) tempo: 10k-tempo minus 5-10 sec	
	zo 29 jan Z&Z Uithoorn	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	Trail XM + XL zie forum
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.					