

TRAININGSSCHEMA FEBRUARI 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
5	wo 1 feb	techniek/krachtblok 3 + 50' rustig Z1/Z2 met na 10, 20, 30 en 40 minuten 1 minuut lopen in een hoger tempo, ieder op eigen niveau	techniek/krachtblok 3 + 50' Morsebelronde: 2x kleine ronde + rest van de tijd (voor en na de rondes) 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 rondes) in Z2	
	vr 3 feb	Running Bootcamp of Interval 1600m: 16-20x100 (8 tot 10 rondes) met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval extensief 3600m: 4x500 + 4x400; rust 50 wandelen + 50 dribbelen; serierust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: 600m in 10k-tempo; 400m: iets sneller dan 10k-tempo (zie tabel extensief, tabblad)	Running Bootcamp of Interval extensief 4400m: 4x600 + 4x400; rust 50 wandelen + 50 dribbelen; serierust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: 600m in 10k-tempo; 400m: iets sneller dan 10k-tempo (zie tabel extensief, tabblad)	
	zo 5 feb	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 12 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
6	wo 8 feb	techniek/krachtblok 4 + 50' climax: 4x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' hoger tempo, iedere op eigen niveau) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' minutenloop: 10' Z2 + 2x3' Z4 + 2x2' Z4 + 2x1' Z4; steeds tussendoor 2' Z1/Z2 + 15' Z2	techniek/krachtblok 4 + 60' minutenloop: 10' Z2 + 2x4' + 2x3' Z4 + 2x2' Z4 + 2x1' Z4; steeds tussendoor 2' Z1/Z2 + 15' Z2	
	vr 10 feb	Running Bootcamp of Interval 1800m: 6-7x300; 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 extensief 3000 of 4000m: 3x (600,300); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust: 100 wandel + 100 dribbel; wie niet Z&Z loopt mag ook een 4e serie (totaal 4000m) tempo: 600 in 10k-tempo; 300 iets sneller dan 10k-tempo (zie tabel extensief, tabblad)	Running Bootcamp of Interval extensief 3600 of 4800m: 3x (800,400); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust: 100 wandel + 100 dribbel; wie niet Z&Z loopt mag ook een 4e serie (totaal 4800m) tempo: 800 in 10k-tempo; 400 iets sneller dan 10k-tempo (zie tabel extensief, tabblad)	
	zo 12 feb Z&Z Vlietloop	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6,5 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	Trail XM + XL zie forum
7	wo 15 feb	techniek/krachtblok 3 + 50' rustig Z1/Z2 met na 10, 20, 30 en 40 minuten 1 minuut lopen in een hoger tempo, ieder op eigen niveau	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 3x (6' Z3 + 4' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	vr 17 feb	Running Bootcamp of Interval 1600m: 16-20x100 (8 tot 10 rondes) met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval extensief 3500m: 6-7x500 met rust 50 wandel + 50 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller (zie tabel extensief, tabblad)	Running Bootcamp of Interval extensief 4800m: 7-8x600 met rust 50 wandel + 50 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller (zie tabel extensief, tabblad)	
	zo 19 feb	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 en 16 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
8	wo 22 feb	techniek/krachtblok 4 + 50' climax: 4x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' hoger tempo, iedere op eigen niveau) + 10' Z2	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 24 feb	Running Bootcamp of Interval 1800m: 6-7x300; 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: 3x (4x300); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel tempo: 10k-tempo minus 5-10 sec (zie tabel extensief, tabb)	Running Bootcamp of Interval 4500m: 3x (5x300); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel tempo: 10k-tempo minus 5-10 sec (zie tabel extensief, tabblad)	
	zo 26 feb	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 km Z1	techniek/krachtblok 4 + 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.					