

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
13	zo 2 apr <b>Z&amp;Z Braassem</b>	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 12 of 16 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
14	wo 5 april	techniek/krachtblok 4 + 50' wisseltempo: 10' Z2 + 6x (3' Z3 + 2' Z1) + 10' Z1	techniek/krachtblok 4 + duur 50': 10' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + duur 60': 10' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	vr 7 april	Running Bootcamp of Interval 1600m: 16-20x100 (8 tot 10 ronden) met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval 4200m: 800,600,400,600,800,600,400; rust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 5600m: 800,600,400,600,800,600,400,600,800; rust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 9 april	<b>geen training ivm Paas Haaswijk Loop op ma 10 april</b>	<b>geen training ivm Paas Haaswijk Loop op ma 10 april</b>	<b>geen training ivm Paas Haaswijk Loop op ma 10 april</b>	Trail XM + XL op zaterdag 8 april zie forum
15	wo 12 april <b>fysio aanwezig</b>	techniek/krachtblok 3 + 45' fartlek/vaartspel <b>+ instroom basiscursus</b>	techniek/krachtblok 3 + 50' fartlek/vaartspel	techniek/krachtblok 3 + 60' fartlek/vaartspel	
	vr 14 april	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 4500m: 5x (600+300); rust 100 dribbelen; serierust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 6000m: 5x (800+400); rust 100 dribbelen; serierust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 16 april	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 en 16 km Z2 tip: na 30' en 60' even 1 minuut in Z4 lopen	Trail XS, mits trainer zie forum
16	wo 19 april	techniek/krachtblok 4 + 40' (niet te zwaar ivm Singelloop): 3x (8' Z1 + 2' versnellen, iedere op eigen niveau) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 40' (niet te zwaar ivm Singelloop): 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' (niet te zwaar ivm Singelloop): 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 21 april	<b>geen training ivm Singelloop</b>	<b>geen training ivm Singelloop</b>	<b>geen training ivm Singelloop</b>	
	zo 23 april	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 en 15 km Z2 tip: na 30' en 60' even 1 minuut in Z4 lopen	Trail XM + XL zie forum
17	wo 26 april	techniek/krachtblok 3 + 50' wisseltempo: 10' Z2 + 10x (1' Z3 + 2' Z1) + 10' Z1	techniek/krachtblok 3 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggenronde (2x 2,9 km) met rest Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' intervalduur Haaswijk Bruggenronde (ronde is 2,9 km): groepen 65/60/55 2x ronde met rest Z2 en groepen 50/45/40 3x ronde met rest Z2	
	vr 28 april	Running Bootcamp of Interval 1600m: 16-20x100 (8 tot 10 ronden) met 50 wandelen+ 50 dribbelen tempo: pittig lopen, flink hijgen aan het eind van elke tempoloop	Running Bootcamp of Interval 3600m: 3x400, 2x600, 3x400; rust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 4800m: 4x400, 2x800, 4x400; rust 50 wandelen + 150 dribbelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 30 april <b>Z&amp;Z Noordw'hout</b>	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 en 16 km Z2 tip: na 30' en 60' even 1 minuut in Z4 lopen	Trail XM + XL zie forum
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>					