

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
9	wo 1 mrt	techniek/krachtblok 1 + 45' rustig Z1/Z2 met na 10 en 30 minuten 5 minuten lopen in een hoger tempo (Z3), ieder op eigen niveau	techniek/krachtblok 1 + 50' minutenloop: 20' Z2 + 10x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 20' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' minutenloop: 15' Z2 + 10x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 15' Z2 + 5x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 15' Z2	
	vr 3 mrt	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: 6x600; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of Interval extensief 4800m: 6x800; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 5 mrt Z&Z Lisse	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 4 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 7 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
10	wo 8 mrt	techniek/krachtblok 2 + 45' climax: 3x (7' Z1 + 3' in hoger tempo (Z3), iedere op eigen niveau) + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50' duur extensief: 2x (10' Z2 + 10' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' duur extensief: 3x (5' Z2 + 10' Z3) + 15' Z2	
	vr 10 mrt	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 3600m omgekeerde piramide: 800, 600, 400, 400, 600, 800 rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of Interval extensief 5200m omgekeerde piramide: 1000, 800, 600, 400, 600, 800, 1000; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 12 mrt CPC / 20 Alphen	techniek/krachtblok 2 + duurloop 5 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15 km Z2 tip: km 5 en 10 in Z3	Trail XM + XL zie forum
11	wo 15 mrt Fysio aanwezig	techniek/krachtblok 1 + 45' rustig Z1/Z2 met na 10 en 30 minuten 5 minuten lopen in een hoger tempo (Z3), ieder op eigen niveau	techniek/krachtblok 1 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 1 + 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 17 mrt	ivm trailweekend geen training	ivm trailweekend geen training	ivm trailweekend geen training	
	zo 19 mrt Z&Z Voorschoten	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 en 16 km Z2 tip: km 5 en 10 in Z3	Trail weekend
12	wo 22 mrt	techniek/krachtblok 2 + 45' climax: 3x (7' Z1 + 3' in hoger tempo (Z3), iedere op eigen niveau) + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50': 10' Z2 + 6x (3' Z3 + 2' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60': 10' Z2 + 6x (3' Z3 + 2' Z2) + 10' Z2	
	vr 24 mrt	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 4200m: 7x600m; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of Interval 6000m: 5-6x1000m; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 26 mrt	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15 km Z2 tip: km 5 en 10 in Z3	Trail XM + XL zie forum
13	wo 29 mrt	techniek/krachtblok 1 + 45' rustig Z1/Z2 met na 10 en 30 minuten 5 minuten lopen in een hoger tempo (Z3), ieder op eigen niveau	techniek/krachtblok 1 + 50' minutenloop (zelfde als 1 maart): 20' Z2 + 10x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 20' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' minutenloop (zelfde als 1 maart): 15' Z2 + 10x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 15' Z2 + 5x (20sec Z4/Z5 + 40sec Z1) + 15' Z2	

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	vr 31 mrt	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 4800m: 10-12x400m; rust 100 wandelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of Interval 6400m: 7-8x800m; rust 50 wandelen + 150 dribbelen; tempo: ca 10 sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 2 apr Z&Z Braassem	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 12 of 16 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
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.					