

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
18	wo 3 mei	techniek/krachtblok 2 + 50' wisseltempoduur: 10' Z2 + 6x (2' Z3 + 3' Z1) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + wisseltempoduur 50 pittig programma: 10' Z2 + 3x (7' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + wisseltempoduur 60' pittig programma: 10' Z2 + 4x (7' Z4 + 3' Z2) + 10' Z2	
	vr 5 mei	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 4000m: 5x600; rust 50 wandelen + 150 dribbelen + 5x200 met 50 wandelen+ 50 dribbelen; tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 5000m: 5x800; rust 50 wandelen + 150 dribbelen + 5x200 met 50 wandelen+ 50 dribbelen; tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 7 mei	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 12 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
19	wo 10 mei fysio aanwezig	techniek/krachtblok 1 + 45': 15' Z2 + 7x minutenloop (1 Z3 / 1 Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 45': 15' Z2 + 7x (1 Z4 + 1 Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60': 20' Z2 + 10x (1 Z4 + 1 Z1) + 20' Z2	
	vr 12 mei	Running Bootcamp of Interval 1800m: 6-8x300; per 100m versnellen: Z2,Z3,Z4 met 100m wandelen	Running Bootcamp of Interval 3600m: 10-12x300m met 100 wandelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 4500m: 12-15x300m met 100 wandelen tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 14 mei	geen training i.v.m. Leiden Marathon weekeinde	geen training i.v.m. Leiden Marathon weekeinde	geen training i.v.m. Leiden Marathon weekeinde	Trail zie forum
20	wo 17 mei	techniek/krachtblok 2 + 50' Z2 met na 10,20,30,40': 1 minuut Z3	techniek/krachtblok 2 + 50' extensief: 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' extensief: 5x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	vr 19 mei	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 3300m: 5x500; rust 50 wandelen + 150 dribbelen + 4x200 met 50 wandelen+ 50 dribbelen; tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	Running Bootcamp of Interval 4000m: 6x500; rust 50 wandelen + 150 dribbelen + 5x200 met 50 wandelen+ 50 dribbelen; tempo: zie tabel (tabblad) tijden intensief (mag ook iets langzamer)	
	zo 21 mei Z&Z Haarlemmermeer	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15 km Z2 tip: na 30' en 60' even 1 minuut in Z4 lopen	Trail zie forum
21	wo 23 mei	techniek/krachtblok 1 + 50' fartlek	techniek/krachtblok 1 + 50' fartlek	techniek/krachtblok 1 + 60' fartlek	
	vr 25 mei	Running Bootcamp of Interval 1800m: 6-8x300; per 100m versnellen: Z2,Z3,Z4 met 100m wandelen	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 28 mei	geen training i.v.m. Pinksteren	geen training i.v.m. Pinksteren	geen training i.v.m. Pinksteren	Trail zie forum
22	wo 30 mei	techniek/krachtblok 1 + 50' wisseltempo: 10x (3' Z1 + 1' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50' intervalduur: 2x Haaswijk Bruggenronde (2x 2,9 km) met rest Z2	techniek/krachtblok 2 + 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	

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.**