

TRAININGSSCHEMA AUGUSTUS 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
31	wo 2 aug	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 3 + 35' duur: 5' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 4' tempo 1) + 5' tempo 2	techniek/krachtblok 3 + 40': 5' Z2 + 3x (4' Z3 + 6' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50': 5' Z2 + 4x (4' Z3 + 6' Z2) + 5' Z2	
	vr 4 aug	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 6 aug	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
32	wo 9 aug	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 4 + 35' tempo 2; na 15' en 25' steeds 1' tempo 3	techniek/krachtblok 4 + wisseltempo duurloop 40': 10' Z2 + 5x (2' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 4 + wisseltempo duurloop 50': 10' Z2 + 7x (2' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	vr 11 aug	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 13 aug	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
33	wo 16 aug	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 3 + 35' duur: 5' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 4' tempo 1) + 5' tempo 2	techniek/krachtblok 3 + wisseltempo duurloop 40': 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + wisseltempo duurloop 50': 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	vr 18 aug	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining: zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 20 aug	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
34	start 2023/2024 wo 23 aug	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 4 + 35' tempo 2; na 15' en 25' steeds 1' tempo 3	techniek/krachtblok 4 + 40' climax (tempogevoel): 3x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' climax (tempogevoel): 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	
	vr 25 aug	Running Bootcamp of Interval: 10-12x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 8x400 met 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of Interval: 10-12x400 met 50 wandel + 150 dribbel	
	zo 27 aug	techniek/krachtblok 4 + duurloop (5): 3+2 km tempo 2 met 2' wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop (8): 5+3 km Z1 met 2' wandelpauze	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 of 13 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
35	wo 30 aug	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 3 + 35' duur: 5' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 4' tempo 1) + 5' tempo 2	techniek/krachtblok 3 + 45' Z2 met na 10/20/30' steeds 2' Z4	techniek/krachtblok 3 + 50' Z2 met na 10/20/30/40' steeds 2' Z4	
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.					