

TRAININGSSCHEMA SEPTEMBER 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
35	vr 1 sep	Running Bootcamp of Interval: 10-12x100 pittig 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 3 sep	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5km: 3+2 km (na 3km 2 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8km: 5+3 km (na 5km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 of 12 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
36	wo 6 sep	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 2 + 35' wisseltempo duuroop: 5' tempo 1 + 15' tempo 2 + 5' tempo 1 + 10' tempo 2	techniek/krachtblok 2 + 40' wisseltempo duuroop: 5' Z2 + 3x (5' Z3 + 5' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 2 + wisseltempo duuroop 50': 5' Z2 + 4x (7' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	
	vr 8 sep	Running Bootcamp of Interval: 8x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval: 3x (600,400,200) met 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of Interval: 3x (800,400,200) met 50 wandel + 150 dribbel; gevorderden: 4 series	
	zo 10 sep	techniek/krachtblok 4 + duuroop 3+2 km tempo 1 (na 3km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duuroop 5+3 km Z1 (na 3km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duuroop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
37	wo 13 sep	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 1 + 35' duur: 10' tempo 1 + 20' tempo 2 + 5' tempo 1	techniek/krachtblok 1 + 40' climax: 2x (10' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 50' climax: 2x (10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	vr 15 sep	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 10x300 met 200 dribbel	Running Bootcamp of Interval: 12-15x300 met 200 dribbel	
	zo 17 sep	techniek/krachtblok 3 + duuroop 4+2 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duuroop 6+3 km Z1 (na 6km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duuroop 9 of 13 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
38	wo 20 sep	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 2 + in tempo 1 naar de baan voor 8x100m tempo 3 met 100m (bocht) doordribbelen + in tempo 1 terug naar Pecos	techniek/krachtblok 2 + 15' Z2 naar de baan voor 200-400-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	techniek/krachtblok 2 + 20' Z2 naar de baan voor 200-400-600-400-200 in Z4 met 200m doordribbelen + terug in Z2 naar Pecos	
	vr 22 sep	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval: 1x800, 4x400, 1x800 met 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of Interval: 2x1000, 2x500, 2x1000 met 50 wandel + 150 dribbel	
	zo 24 sep	techniek/krachtblok 2 + duuroop 4+2 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 2 + duuroop 6+3 km (na 6km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 2 + duuroop 10 of 14 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
39	wo 27 sep	uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig techniek/krachtblok 1 + 40' duur: 10' tempo 1 + 20' tempo 2 + 10' tempo 1	techniek/krachtblok 1 + 45' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' minutenloop: 15' Z2 + Z4: 1-2-3-3-2-1 met idem rust in Z1/Z2 + 15' Z2	
	vr 29 sep	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 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 2 okt	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5km: 3+3 km (na 3km 2 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8km: 5+3 km (na 5km 2-3 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 of 13 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.					