

TRAININGSSCHEMA OKTOBER 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	zo 1 okt	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6km: 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
40	wo 4 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 40' climax duuloop (tempogevoel aanleren): 3x (5' tempo 1 + 3' tempo 2 + 2' tempo 3) + 10' tempo 1 of 2	techniek/krachtblok 4 + 45' minutenloop: 15' Z2 + 5x 1' Z4 met 2' Z1 + 15' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' minutenloop: 15' Z2 + 5x (1' Z4/Z5 + 1' Z1) + 5' Z2 + 5x (1' Z4/Z5 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 6 okt	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval: 3x (600,200,200) met 100m dribbel; serierust:200 dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 3x (600,400,200) met 100m dribbel; seriepauze: 200 dribbel gevorderden 4 series; tempo: zie tabel extensief	
	zo 8 okt	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4+3 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5+4 km Z1 (na 5 km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 of 14 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
41	wo 11 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 40' duur: 15' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2 of 1	techniek/krachtblok 3 + 45' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' 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 13 okt	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 600, 800, 1000, 800, 600 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 600, 800, 1000, 1000, 800, 600 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief	
	zo 15 okt	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4+3 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6+4 km Z1 (na 6 km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duurloop 11 of 15 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
42	wo 18 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 40' climax duuloop (tempogevoel aanleren): 3x (5' tempo 1 + 3' tempo 2 + 2' tempo 3) + 10' tempo 1 of 2	techniek/krachtblok 4 + 45' duur met minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 1-2-3-3-2-1 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' duur met minutenlopen in Z4: 10' Z2 + in Z4: 1-2-3-1-2-3-1-2-3 met zelfde hersteltijd in Z1/Z2 + 10' Z2	
	vr 20 okt	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval: 4x400, 4x300, 4x200 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 5x400, 5x300, 5x200 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen tempo: zie tabel extensief	
	zo 22 okt	techniek/krachtblok 4 + duurloop 4+3 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7+3 km (na 7 km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 of 15 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
43	wo 25 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 40' duur: 15' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2 of 1	techniek/krachtblok 3 + 45' climaxloop: 3x (4' Z2 + 4' Z3 + 4' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' climaxloop: 3x (5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z4) + 10' Z2	
	vr 27 okt	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 6x600 met 200 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 6x800 met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	
	zo 29 okt	techniek/krachtblok 3 + duurloop 5+2 km tempo 1 (na 5km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7+3 km Z1 (na 7 km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
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.					