

TRAININGSSHEMA NOVEMBER 2023

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
44	wo 1 nov fysio aanwezig	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 45' duur in tempo 2, maar na 10/15/20/25/30/35': 1 minuut in tempo 3:	techniek/krachtblok 2 + 45' minutenloop: 15' Z2 + 4x (3' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 55' minutenloop: 15' Z2 + 5x (3' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	
	vr 3 nov	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval: 3600m: 3x (4x300) met 100m dribbel; seriepauze: 200 dribbel; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 4500m: 3x (5x300) met 100m dribbel; seriepauze: 200 dribbel; tempo: zie tabel extensief	
	zo 5 nov Z&Z Mijdrecht	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 7 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
45	wo 8 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 45' duur tempo 2, maar na 10/20/30 minuten: 3 minuten tempo 3	techniek/krachtblok 1 + 45' climax duur: 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 5' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' climax duur: 5x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 5' Z2	
	vr 10 nov	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 3400m: 3x400, 5x200, 3x400 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 4200m: 4x400, 5x200, 4x400 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen tempo: zie tabel extensief	
	zo 12 nov	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XM/XL zie forum
46	wo 15 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 45' wisselduur: 15' tempo 2 + 7x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2	techniek/krachtblok 2 + 45' duur met minutenlopen in Z4: 15' Z2 + 3x (4' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 55' duur met minutenlopen in Z4: 15' Z2 + 4x (4' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	
	vr 17 nov	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval 3500m: 6-7x500 met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 4800: 7-8x600 met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	
	zo 19 nov	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6,5 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 8,5 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
47	wo 22 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 45' duur: 15' tempo 2 + 5x (2' tempo 3 + 2' tempo 1) + 10' tempo 2 of 1	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 24 nov	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 3600: 6x600 versnellend (200+200+200) met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval: 4800: 6x800 versnellend (400+200+200) met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	
	zo 26 nov	techniek/krachtblok 1 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	Trail XM/XL zie forum
48	wo 29 nov fysio aanwezig	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 45' duur tempo 2, maar na 15 en 30 minuten: 5 minuten tempo 3	techniek/krachtblok 2 + 50' minutenloop: 15' Z2 + 5x (3' Z4 + 2' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' minutenloop: 15' Z2 + 6x (3' Z4 + 2' Z2) + 15' 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.					