

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
5	wo 31 jan	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 45': 3x (7' T2 + 3' T3) + 15' T2	techniek/krachtblok 1 + 45'. duur: 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' duur: 15' Z2 + 25' Z3 + 15' Z2	
	vr 2 feb	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of Interval 3600m: 4x (3x300) met 100 dribbelen en serierust 50 wandel + 150 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 4800m: 4x (3x400) met 100 dribbelen en serierust 50 wandel + 150 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	
	zo 4 feb	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 7 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
6	wo 7 feb blessure spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 45' T2, maar na 10/20/30 minuten: 2 minuten T3	techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur: 15' Z2 + 3x (3' Z2 + 2' Z2) + 15' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' wisselduur: 15' Z2 + 4x (4' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	
	vr 9 feb	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4000m: 2x (400, 600, 1000) rust 50 wandel + 150 dribbelen; tempo: 1200 in 10k-tempo; 400/800 ca 5 tot 10 sec sneller	Running Bootcamp of Interval 4800m: 2x (400, 800, 1200) rust 50 wandel + 150 dribbelen; tempo: 1200 in 10k-tempo; 400/800 ca 5 tot 10 sec sneller	
	zo 11 feb	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 of 14 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM/XL zie forum
7	wo 14 feb	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 15' T2 + in T3: 5,3,1 minuut met tussenin 3' T1 herstel + 15 T2	techniek/krachtblok 3 + 50' duur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' duur: 10' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2	
	vr 16 feb	Loopscholing en COOPERTEST : test je uithoudingsvermogen: in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand lopen!	Loopscholing en COOPERTEST : test je uithoudingsvermogen: in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand lopen!	Loopscholing en COOPERTEST : test je uithoudingsvermogen: in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand lopen!	
	zo 18 feb	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 11 of 15 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XS + XM/XL zie forum
8	wo 21 feb	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' duur: 20' T2 + 5' T3 + 20' T2	techniek/krachtblok 4 + 50' intervalduur om LH: 2x kleine Leidse Houtronde met voor- en na in Z2	techniek/krachtblok 4 + 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 23 feb	geen training ivm voorjaarsvakantie	geen training ivm voorjaarsvakantie	geen training ivm voorjaarsvakantie	
	zo 25 feb	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 of 14 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM/XL zie forum
9	wo 28 feb	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 45': 3x (7' T2 + 3' T3) + 15' T2	techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 15' Z2 + in Z4: 5,3,1 minuut met tussenin 3' Z2 herstel + 15' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' wisselduur: 15' Z2 + in Z4: 7,5,3,1 minuut met tussenin 3' Z2 herstel + 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. Blessure spreekuur: zie website voor informatie.					