

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
9	vr 1 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of Interval 4000m: 3-4x (2x500) met 100 dribbel; serierust 200 dribbel; tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 5000m: 4-5x (2x500) met 100 dribbel en serierust 200 dribbel; tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 3 maart	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 10 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
10	wo 6 maart blesure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 2 + 45' wisselduur: 3x (7' T1 + 3' T3) + 15' T1, evt. overgaan in T2	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (3' hoog Z3 + 1' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 7x (3' hoog Z3 + 1' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	
	vr 8 maart	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4000m: 3-4x (600+200) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 5000m: 4-5x (600+400) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 10 maart	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM/XL zie forum
11	wo 13 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' T2, na 15 en 30 minuten: 5' T3	techniek/krachtblok 1 + 50' duur: 15' Z2 + 7x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' duur: 15' Z2 + 10x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 15 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of Interval 4800m: 3x (3-4x400) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel; tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 6000m: 3x (4-5x400) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 17 maart	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XS + XM/XL zie forum
12	wo 20 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 50' T2, na 10,20,30,40 minuten: 3' T3	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	
	vr 22 maart	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 5000m: 4-5x (800+200) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 6000m: 4-5x (800+400) met rust 100 dribbel; serierust 200 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 24 maart	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 13 of 16 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM/XL zie forum
13	wo 27 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 2x (15' T2 + 5' Z3) + 10 T1, evt overgaan in T2	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 4x (4' hoog Z3 + 1' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 6x (4' hoog Z3 + 1' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	
	vr 29 maart	geen training ivm Goede Vrijdag/Pasen	geen training ivm Goede Vrijdag/Pasen	geen training ivm Goede Vrijdag/Pasen	
	zo 31 maart	geen clubtraining ivm Pasen en PaasHaaswijkLoop 2e Paasdag	geen clubtraining ivm Pasen en PaasHaaswijkLoop 2e Paasdag	geen clubtraining ivm Pasen en PaasHaaswijkLoop 2e Paasdag	Trail XS + XM/XL op zaterdag 30 maart, 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.					