

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
14	wo 3 april blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 35' T2 met instroom basiscursus. Gevorderden 40' T2	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 5 april	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4600m: 400, 600, 800, 1000, 800, 600, 400; rust 50 wandel + 150 dribbel; tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 5600m: 400, 600, 800, 2x1000, 800, 600, 400; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 7 april Z&Z Braassem	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 4 km (instroom basiscursus)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 of 12 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
11	wo 10 april	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 40' T2, na 10, 20, 30 minuten: 3' T3	techniek/krachtblok 3 + 40' duur: 10' Z2 + 4x (3' Z4 + 2' Z1) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50' duur: 10' Z2 + 5x (4' Z4 + 2' Z1) + 10' Z2	
	vr 12 april	geen training i.v.m. Singelloop	geen training i.v.m. Singelloop	geen training i.v.m. Singelloop	
	zo 14 april	techniek/krachtblok 3 + duurloop 5 km tempo 2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 of 13 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XS + XM + XL zie forum
12	wo 17 april	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' T2, na 15 en 30' minuten: 5' T3	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route; OF: keuze trainer: fartlek Klinkenbergerplas	techniek/krachtblok 4 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route; OF: keuze trainer: fartlek Klinkenbergerplas	
	vr 19 april	geen training i.v.m. Loopweekend	geen training i.v.m. Loopweekend	geen training i.v.m. Loopweekend	
	zo 21 april	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 of 15 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	geen trail ivm Loopweekend
13	wo 24 april	<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: 10' Z2 + 3x (5' Z4 + 5' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 3 blokjes in Z4: 5-10-5 min met 5' Z2 + 15' Z2	
	vr 26 april	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4600m: 1000, 800, 600, 400, 600, 800; rust 50 wandel + 150 dribbel; tempo: 10k-tempo of iets sneller	Running Bootcamp of Interval 5600m: 1000, 800, 600, 400, 600, 800, 1000; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: 10k-tempo of iets sneller	
	zo 28 april Z&Z Noordw'hout	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 16 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM + XL
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.					