

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
18	wo 1 mei blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 2 + 50' progressief: 3x (5' T1 + 5'T2 + 5'T3) + 5' T1	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (3' Z3/Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 6x (4' Z3/Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 3 mei	geen training ivm meivakantie	geen training ivm meivakantie	geen training ivm meivakantie	
	zo 5 mei	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km (instroom basiscursus)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 11 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
19	wo 8 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' wissel: 10' T2 + 3x (5' T3 + 5' T1) + 10' T2	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 7x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 10x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 10 mei	geen training ivm Leiden Marathon weekend	geen training ivm Leiden Marathon weekend	geen training ivm Leiden Marathon weekend	
	zo 12 mei	geen training ivm <b>Leiden Marathon weekend</b>	geen training ivm <b>Leiden Marathon weekend</b>	geen training ivm <b>Leiden Marathon weekend</b>	Trail XM + XL zie forum
20	wo 15 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 50' T2, na 10',20',30',40' : 3 minuten Z3	techniek/krachtblok 2 + 45' wisselduur:10' Z2 + 3x (5' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z2) + 10' Z2	
	vr 17 mei	Running Bootcamp of Interval: 6-8x 300m versnellend per 100m: lekker, stevig, pittig tempo met herstel 100m wandelen	Running Bootcamp of extensief interval: 2x (800,600,400) met 100 wandel + 4 of 5x200 met 100 dribbel	Running Bootcamp of extensief interval: 2x (1200,800,400) met 100 wandel + 5x200 met 100 dribbel	
	zo 19 mei	geen training i.v.m. Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	Trailen mogelijk op zaterdag: zie forum
21	wo 22 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 1 + 50' progressief: 3x (5' T1 + 5'T2 + 5'T3) + 5' T1	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur Z4/Z2: 5' Z2 + 2x Haaswijk-Bruggenronde (ronde is 2,9km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route; <b>OF: keuze trainer: fartlek Klinkenbergerplas</b>	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur Z4/Z2: 5' Z2 + 3x Haaswijk-Bruggenronde (ronde is 2,9km) + 60' volmaken in Z2 groepen 60/65: 2x de ronde * zie tabblad voor route; <b>OF: keuze trainer: fartlek Klinkenbergerplas</b>	
	vr 24 mei	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of extensief interval: 3x (3-4x300) met 100m dribbel en serierust 100m wandel	Running Bootcamp of extensief interval: 3x (4-5x300) met 100m dribbel en serierust 100m wandel	
	zo 26 mei	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 16 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XS + XM + XL zie forum
22	wo 29 mei blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 2x (15' T2 + 5' Z3) + 10 T1, evt overgaan in T2	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (3' Z3/Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 7x (3' Z3/Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 31 mei	Running Bootcamp of Interval: 6-8x 300m versnellend per 100m: lekker, stevig, pittig tempo met herstel 100m wandelen	Running Bootcamp of extensief interval: 2x800, 3x400, 4x200 met 100 dribbel en serierust 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of extensief interval: 3x800, 4x400, 5x200 met 100 dribbel en serierust 50 wandel + 150 dribbel	

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.**