

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
31	vr 2 aug	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 4 aug	techniek/krachtblok 3 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
32	wo 7 aug	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 35' tempo 2; na 15' en 25' steeds 1' tempo 3	techniek/krachtblok 2 + wisseltempo duurloop 40': 10' Z2 + 5x (2' Z3 + 3' Z2) + 5' Z2	techniek/krachtblok 2 + wisseltempo duurloop 50': 10' Z2 + 7x (3' Z3 + 2' Z2) + 5' Z2	
	vr 9 aug	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 11 aug	techniek/krachtblok 2 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
33	wo 14 aug	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 35' duur: 5' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 4' tempo 1) + 5' tempo 2	techniek/krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 40': 3x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + wisseltempo duurloop 50': 4x (5' Z2 + 5' Z3) + 10' Z2	
	vr 16 aug	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 18 aug	techniek/krachtblok 1 + duurloop 4 km tempo 1 en 2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6 km Z1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 of 12 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
34	wo 21 aug	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 35' tempo 2; na 15' en 25' steeds 1' tempo 3	techniek/krachtblok 2 + 40' climax (tempogevoel): 3x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 50' climax (tempogevoel): 4x (5' Z2 + 3' Z3 + 2' Z4) + 10' Z2	
	vr 23 aug	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 30'-40' tempo 1 en 2; evt. met: ca halverwege 3x een brug in tempo 3 omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 40'-50' Z2; evt. met: ca halverwege 5x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	geen clubtraining; zelfstandig: duurloop 50'-60' Z2; evt. met: ca halverwege 7x een brug pittig omhoog en terug dribbelen	
	zo 25 aug	techniek/krachtblok 2 + duurloop (5): 3+2 km tempo 2 met 2' wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop (8): 5+3 km Z1 met 2' wandelpauze	techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 of 13 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
35	start seizoen 2024/2025 wo 28 aug	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 35' duur: 5' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 4' tempo 1) + 5' tempo 2	techniek/krachtblok 1 + 45' Z2 met na 10/20/30' steeds 2' Z4	techniek/krachtblok 1 + 50' Z2 met na 10/20/30/40' steeds 2' Z4	
	vr 30 aug	Running Bootcamp of Interval: 10-12x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval: 8x400 met 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of Interval: 10-12x400 met 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.**