

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
27	wo 3 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' wissel: 3x (5' T1 + 5' T3) + 15' T2 (eerste 5' in T1)	techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 15' Z2 + 5x (2' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' wisselduur: 15' Z2 + 6x (3' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 5 juli	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of extensief interval: 10-12x300 met 50 wandel + 50 dribbel	Running Bootcamp of extensief interval: 12-15x300 met 50m wandel + 50m dribbel;	
	zo 7 juli	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	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
28	wo 10 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 40' T2, na 15' en 30' : 5 minuten T3	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 4x (4' Z3 + 1' Z2) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 4x (5' Z3 + 2' Z2) + 10' Z2	
	vr 12 juli	Running Bootcamp of Interval: 6-8x 300m versnellen per 100m: lekker, stevig, pittig tempo met herstel 100m wandelen of testloop 5000 meter	Running Bootcamp of extensief interval: 4x1000 met 50 wandel + 150m dribbel of testloop 5000 meter	Running Bootcamp of extensief interval: 5-6x1000 met 50 wandel + 150m dribbel of testloop 5000 meter	
	zo 14 juli	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 of 14 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM + XL zie forum
29	wo 17 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur: 3x (3' T1 + 3' T2 + 3'T3) + 10' T2 (eerste 5' in T1) OF: keuze trainer: fartlek, bijv in Leidse Hout	techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur Z4/Z2: 10' Z2 + minutenloop in Z3: 7', 5', 3' met steeds 2' Z1 herstel + 10' Z2 (de 3' mag ook in Z4) OF: keuze trainer: fartlek, bijv in LH of bij de Klink	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur Z4/Z2: 10' Z2 + minutenloop in Z3: 10', 7', 5', 3' met steeds 2' Z1 herstel + 10' Z2 (de 3' mag ook in Z4) OF: keuze trainer: fartlek, bijv in LH of bij de Klink	
	vr 19 juli	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 21 juli	techniek/krachtblok 3 + duurloop 5 km tempo 1	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
30	wo 24 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 5' T1 + 10x (1' T3 + 2' T1) + 5 T1	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 15' Z2 + 5x (1' Z4 + 1' Z1) + 5' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 10x (1' Z4 + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 26 juli	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 28 juli	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 of 13 km; 1e helft Z1; 2e helft Z2	Trail XM + XL zie forum
31	wo 31 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur: 10' T1 + 10x (1' T3 + 2' T1) + 5 T1	techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5x (2' Z4 + 2' Z1) + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 5x (3' Z4 + 1' Z1) + 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. Fysio aanwezig voor advies: zie website voor informatie.					