

TRAININGSSHEMA NOVEMBER 2024

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
		vrijdag 1 november geen baan- of bootcamp training i.v.m. herfstvakantie, hieronder het schema voor zelftrainers			
44	vr 1 nov	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval 3000m: 3x (600,200,200) met 100m dribbel; serierust:200 dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 4800m: 3x (1000,400,200) met 100m dribbel; seriepauze: 200 dribbel tempo: zie tabel extensief; Tempo 60/65: 3x (800,400,200)	
	zo 3 nov Z&Z Mijdrecht	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 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
45	wo 6 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' duur tempo 2, maar na 10/20/30 minuten: 3 minuten tempo 3	techniek/krachtblok 3 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60 2x LH-ronde met rest Z2 en groepen 55/50/45 3x LH-ronde met rest Z2	
	vr 8 nov	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 3500m: 6-7x 500 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 5000m: 10x500 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief; Tempo 60/65: 8-9x500	
	zo 10 nov	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XM/XL zie forum
46	wo 13 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur: 15' tempo 2 + 7x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 5' Z2 + 5x (1'Z4+1'Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 4 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 15' Z3 + 5' Z2 + 5x (1'Z4+1'Z1) + 15' Z2	
	vr 15 nov	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval 3600m: 4x600 met 200 dribbelen + 4x300 met 100 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 5500m: 5x800 met 200 dribbelen + 5x300 met 100 dribbelen; tempo: zie tabel extensief; Tempo 60/65: 4x800 + 4-5x300	
	zo 17 nov	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6,5 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8,5 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
47	wo 20 nov bleasure- spreekuur	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' duur: 15' tempo 2 + 5x (2' tempo 3 + 2' tempo 1) + 10' tempo 2 of 1	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route;	techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route;	
	vr 22 nov	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4000m: 5x800 met 200 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 6000m: 3x (1200, 400, 400) met 100m dribbelen; serierust 200 dribbelen tempo: zie tabel extensief; Tempo 60/65: 3x (1000,400,400)	
	zo 24 nov	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
48	wo 27 nov	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' duur tempo 2, maar na 15 en 30 minuten: 5 minuten tempo 3	techniek/krachtblok 4 + 50' duur met minutenlopen in Z4 laag: 15' Z2 + 2x (6' Z3 + 4' Z1) + 15' Z2	techniek/krachtblok 4 + 60' wiselduur 15' Z2 + 3x (7' Z3 + 3' Z1) + 15' Z2	
	vr 29 nov	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4000m: 5x800 met 200 dribbelen; tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 6400m: 7-8x800 met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief Tempo 60/65: 6-7x800	
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.					