

TRAININGSSHEMA OKTOBER 2024

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
40	wo 2 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 40' climax duuloop (tempogevoel aanleren): 3x (5' tempo 1 + 3' tempo 2 + 2' tempo 3) + 10' tempo 1 of 2	techniek/krachtblok 2 + 45' minutenloop: 15' Z2 + 5x 1' Z4hoog met 2' Z1 + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 55' minutenloop: 15' Z2 + 5x (1' Z4hoog + 1' Z1) + 5' Z2 + 5x (1' Z4hoog + 1' Z1) + 15' Z2	
	vr 4 okt	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval 3000m: 3x (400,200,400) met 100m dribbel; serierust:200 dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 4200m: 3x (800,200,400) met 100m dribbel; seriepauze: 200 dribbel gevoerd 4 series; tempo: zie tabel extensief	
	zo 6 okt	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6km: 3+3 km (na 3km 2 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9km: 5+4 km (na 5km 2 minuten flink doorwandelen)	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 10 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
41	wo 9 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 40' duur: 15' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2 of 1	techniek/krachtblok 1 + 45' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 1 + 55' 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 11 okt	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 3000m: 5x 600 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 5000m: 5x1000 met 200m dribbel tempo: zie tabel extensief	
	zo 13 okt	techniek/krachtblok 1 + duurloop 4+3 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 1 + duurloop 6+4 km Z1 (na 6km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 1 + duurloop 11 of 14 km Z1/Z2	Trail XM/XL zie forum
42	wo 16 okt blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 40' climax duuloop (tempogevoel aanleren): 3x (5' tempo 1 + 3' tempo 2 + 2' tempo 3) + 10' tempo 1 of 2	techniek/krachtblok 2 + 45' duur met minutenlopen in Z4 laag: 15' Z2 + in Z4laag: 2x3', 2x2', 2x1' met steeds 1' rustig (Z1) tussendoor + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 55' duur met minutenlopen in Z4 laag: 15' Z2 + in Z4laag: 3x3', 3x2', 3x1' met steeds 1' rustig (Z1) tussendoor + 15' Z2	
	vr 18 okt	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval 3200m: 4x400, 4x200, 4x200 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen. Tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval 5000m: 5x400, 5x200, 5x400 met 100 dribbelen; serierust 200 dribbelen tempo: zie tabel extensief	
	zo 20 okt	techniek/krachtblok 2 + duurloop 4+3 km tempo 1 (na 4km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6+4 km (na 6km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
43	wo 23 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 40' duur: 15' tempo 2 + 5x (1' tempo 3 + 1' tempo 1) + 15' tempo 2 of 1	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route;	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route;	
	vr 25 okt	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 5600m: 6-7x800 met 200m dribbelen; tempo: zie tabel extensief	
	zo 27 okt	techniek/krachtblok 1 + duurloop 5+2 km tempo 1 (na 5km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 1 + duurloop 7+3 km (na 7km 2 minuten flink doorwandelen)	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
44	wo 30 okt	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 40' climax duuloop (tempogevoel aanleren): 3x (5' tempo 1 + 3' tempo 2 + 2' tempo 3) + 10' tempo 1 of 2	techniek/krachtblok 2 + 50' duur met minutenlopen in Z4 laag: 15' Z2 + in Z4laag: 2x (3', 2', 1') met 1' rustig (Z1) tussendoor + 15' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' duur met minutenlopen in Z4 laag: 15' Z2 + in Z4laag: 2x (4', 3', 2', 1') met 1' rustig (Z1) tussendoor + 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.					