

TRAININGSSHEMA DECEMBER 2024

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
48	zo 1 dec	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
49	wo 4 dec	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' duur: 3x (5' T1 + 5' T2 + 5'T3) + 5' T1	techniek/krachtblok 1 + 50' intervalduur om LH: 1x grote + 1x kleine Leidse Houtronde met rest Z2	techniek/krachtblok 1 + 60' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60 2x LH-ronde met rest in Z2 en groepen 55/50/45 3x LH-ronde met rest in Z2	
	vr 6 dec	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval max 4000m: 5-6x 600 met 200m dribbel + 4-5x200 met 100 dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval max 5800m: 5-6x800 met 200 dribbel + 5x200 met 100 dribbel tempo: zie tabel extensief;	
	zo 8 dec	techniek/krachtblok 1+ duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 16 km Z1/Z2	Trail XM/XL zie forum
50	wo 11 dec	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 2 + 50' T2, maar na 10/20/30/40 minuten: 3 minuten T3	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur intensief: 10' Z2 + 5x (1'Z4+1'Z1) + 10' Z2 + 5x (1' Z4 + 1' Z1) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur intensief: 10' Z2 + 10x (1'Z4 + 1'Z1) + 10' Z2 + 5 (1' Z4 + 1' Z1) + 10' Z2	
	vr 13 dec	Running Bootcamp of Interval: 8-10x400 versnellend: 100 wandel + 100 rustig + 100 tempo stevig + 100 pittig	Running Bootcamp of Interval max 4500m: 10-15x 300 met 50 wandel + 50 dribbel tempo: zie tabel extensief	Running Bootcamp of Interval max 6000m: 12-15x400 met 50 wandel + 50 dribbel; tempo: zie tabel extensief	
	zo 15 dec	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 16 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
51	wo 18 dec blessee-spreekuur	<i>uitleg tempo's: tempo 1=rustig; tempo 2=normaal; tempo 3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' duur: 15' tempo 2 + 5x (2' tempo 3 + 2' 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 + 50' wisselduur (kort ivm Kerstborrel): 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route;	
	vr 20 dec	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4600m: 3x (3x400); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust 50 wandel + 150 dribbel + 1x800 (of 1000) tempo: zie tabel extensief;	Running Bootcamp of Interval 5500m: 3x (3x500); rust 50 wandel + 50 dribbel; serierust 50 wandel + 150 dribbel + 1x1000 tempo: zie tabel extensief;	
	zo 22 dec	techniek/krachtblok 1 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 of 16 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
52	wo 25 dec	geen training, evt zelf duurloop Z2 30 minuten	geen training, evt zelf duurloop Z2 40 minuten	geen training, evt zelf duurloop Z2 50-60 minuten	
	vr 27 dec	geen training; evt zelf duurloop Z2 30 minuten	geen training; evt zelf duurloop Z2 40 minuten	geen training, evt zelf duurloop Z2 50-60 minuten	
	zo 29 dec	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
	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.				