

TRAININGSSCHEMA JANUARI 2025

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
1	wo 1 jan	geen training; nieuwjaarsdag	geen training; nieuwjaarsdag	geen training; nieuwjaarsdag	
	vr 3 jan	geen baan/bootcamp ivm Kerstvakantie	geen baan/bootcamp ivm Kerstvakantie	geen baan/bootcamp ivm Kerstvakantie	
	zo 5 jan Z&Z	geen training ivm organisatie Z&Z Nieuwjaarsloop	geen training ivm organisatie Z&Z Nieuwjaarsloop	geen training ivm organisatie Z&Z Nieuwjaarsloop	Trail XM/XL op zaterdag zie forum
2	wo 8 jan	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 40': training tempogevoel (progressief tempo): 3x (5' T1 + 3 T2 + 1 T3) + 10 minuten T1	overstapweek, mogelijk instroom vanuit B5 techniek/krachtblok 4 + 40' duur met minutenloop: 15' Z2 + 5x (1'Z4 + 1'Z1) + 15' Z2	overstapweek, mogelijk instroom vanuit B10 of uit langzamere Tempogroep techniek/krachtblok 4 + 50' duur mnet minutenloop 15' Z2 + 10x (1'Z4 + 1'Z1) + 15' Z2	
	vr 10 jan	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of interval max 4200m: 6-7x 600; even 600meters: per 200m versnellen; rust 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of interval max 6000m: 8-10x 600; even 600meters: per 200m versnellen; rust 50 wandel + 150 dribbel	
	zo 12 jan	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 10 of 13 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
3	wo 15 jan blesse- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 10' T2 + 5x (1' T3 + 4' T1) + 10' T2	techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 15' Z2 + 3x (3' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' wisselduur: 15' Z2 + 4 (4' Z4 + 2' Z2) + 15' Z2	
	vr 17 jan	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval; 2x (400,300,200,100 / 100,200,300,400); rust 100 dribbel; serierust: 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of interval 6000m: 2x (500,400,300,200,100 / 100,200,300,400,500); rust 100 dribbel; serierust: 50 wandel + 150 dribbel	
	zo 19 jan	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 of 13 km Z1/Z2	Trail XS zie forum
4	wo 22 jan	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' duur: 20' T2 + 5' T3 + 20' T2	techniek/krachtblok 4 + 45' intervalduur om LH: 2x kleine Leidse Houtronde met voor- en na in Z2	techniek/krachtblok 4 + 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 24 jan	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of interval 4000m: 1000+200, 800+200, 600+200, 400+200, 200+200; rust 100 dribbel; serierust 50 wandel + 150 dribbel	Running Bootcamp of interval 5400m: 1200+200, 1000+200, 800+200, 600+200, 400+200, 200+200; rust 100 dribbel; serierust 50 wandel + 150 dribbel	
	zo 26 jan Z&Z	techniek/krachtblok 4 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 11 of 14 km Z1/Z2	Trail XM en XL zie forum
5	wo 29 jan	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45': 3x (7' T2 + 3' T3) + 15' T2	techniek/krachtblok 3 + 45': duur: 15' Z2 + 3x (6' Z3 + 2' Z2) + 12' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' duur: 15' Z2 + 3x (8' Z3 + 2' Z2) + 10' Z2	
	vr 31 jan	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 4200m: 3x (800, 400, 200) rust 200 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel	Running Bootcamp of interval 6300m: 3x (1200, 600, 300) rust 200 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel	
	zo 2 feb	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 7 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 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.					