

TRAININGSSCHEMA MAART 2025

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
9	zo 2 maart	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 9 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 13 of 16 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
10	wo 5 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> : techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 4x (6' T1 + 4' T3) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 6x (3' hoog Z3 + 1' Z2) + 10' Z2 * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	techniek/krachtblok 4 + 60' wisselduur: 10'-15' Z2 + 7-10x (3' hoog Z3 + 1' Z2) + 10'-15' Z2 *T40/45: 10x3'; T50/55: 8x3'; T60/65: 7x3' * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	
	vr 7 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of (start van 10 voor 10): interval: 1x1000; 2' rust en dan 6-7x200 + 1x1000; rust 50 wandel+50 dribbel tempo op gewenst 10k-tempo of 5-10 sec sneller	Running Bootcamp of (start van 10 voor 10): interval: 1x1000; 2' rust en dan 8-10x200 + 1 of 2x1000; rust 50 wandel+50 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 9 maart	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XM 14km / XL 17km De Zijk, zie forum
11	wo 12 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 50' T2, na 15, 25 en 35 minuten: 5' T3	techniek/krachtblok 3 + 50' duur met hillreps: 15' duur: 5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 5x hillreps ca 100m brug omhoog + 50' volmaken in Z2 (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	techniek/krachtblok 3 + 60' duur met hillreps: 20' duur: 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 8x hillreps ca 120m brug omhoog (T65/60: 6x) + 60' volmaken in Z2 (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	
	vr 14 maart	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of interval: 3x (3 of 4x400); rust 50 wandel+50 dribbel; serie rust 100 wandel + 100 dribbel; tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	Running Bootcamp of interval: 3x (4 of 5x400); rust 50 wandel+50 dribbel; serie rust 100 wandel + 100 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 16 maart	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	XS 9, XM 15, XL 18km Meijendel, zie forum
12	wo 19 maart blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 50': 10' T2 + 10x (1' T3 + 2' T1) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	techniek/krachtblok 4 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route; T65/60 misschien 2x de ronde	
	vr 21 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp interval: 1x1000; 2' rust en dan 5-6x300 + 1x1000; rust 50 wandel+50 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	Running Bootcamp of interval: 1x1000; 2' rust en dan 7-8x300 + 1 of 2x1000; rust 50 wandel+50 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 23 maart	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XM 16km / XL 19km Panneland, zie forum
13	wo 26 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' T2 + 3x (5' T3 + 5' Z1) + 10 T1 of T2	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 3x (5' hoog Z3 + 2' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 4-5x (5' hoog Z3 + 2' Z2) + 10'-15' Z2 (T65/60/55: 4x5'; T50/45/40: 5x5') * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	
	vr 28 maart	Running Bootcamp of Interval: 10-14x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of interval: 4x1000; rust 50 wandel+150 dribbel + 4-5x200 met 100m dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	Running Bootcamp of interval: 5x1000; rust 50 wandel+150 dribbel + 5x200 met 100m dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 30 maart	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	XS 9, XM 14, XL 17km Kennemerland, zie forum
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.					