

TRAININGSSCHEMA JUNI 2025

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
	zo 1 juni	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 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
23	wo 4 juni	uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig techniek/krachtblok 1 + 45' T2 met halverwege: 1 LH-ronde interval (zie tabblad): tempo interval is T3; herstel tussendoor is T1	techniek/krachtblok 1 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	techniek/krachtblok 1 + 60' Z2 met 3 LH-intervalronden	
	vr 6 juni	Running Bootcamp of Interval: 8-10 rondes met op het rechte eind pittig tempo (= 16 tot 20x 100m tempo); rust is in 1e bocht dribbelen en in 2e bocht wandelen	Running Bootcamp of interval 3200m: 2x (500,400,300,2x200); rust 100 wandel tempo: 500m op gewenst 1500m op 10k-tempo en hoe korter, hoe harder	Running Bootcamp of interval 4200m: 3x (500,400,300,200); rust 100 wandel tempo: 500m op gewenst 10k-tempo en hoe korter, hoe harder	
	zo 8 juni	geen training ivm Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	geen trail trainingen
24	wo 11 juni ALV	uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig geen techniek/kracht (ALV) 45' T2; halverwege 5x hillreps 100m op tempo brug omhoog lopen (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	geen techniek/krachtblok (ALV) 50' Z2 met halverwege: 6x hillreps ca 100m brug omhoog	geen techniek/krachtblok (ALV): 50' duur met halverwege 10x hillreps ca 120m brug omhoog (T65/60: 8x100m)	
	vr 13 juni	Running Bootcamp of interval 2400m: 7-10x 200m; rust 100 wandel tempo: op gewenst 10k-tempo; laatste 3 mogen harder	Running Bootcamp of interval 3600m:10-12x 300m; rust 100 wandel tempo: op gewenst 10k-tempo; laatste 3 mogen harder	Running Bootcamp of interval 4500m:12-15x 300m; rust 100 wandel tempo: op gewenst 10k-tempo; laatste 5 mogen harder	
	zo 15 juni	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15km	XS 9km / XM 15km / XL 18km Meijndel, zie forum
25	wo 18 juni blessure- spreekuur	uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig techniek/krachtblok 1 + 50' T2 met halverwege 7 tot 10x (1' T3 + 1' T1 herstel)	techniek/krachtblok 1 + 50' Z2 met halverwege 8 tot 10x (1' Z4 + 1' Z1 herstel)	techniek/krachtblok 1 + 60' Z2 met halverwege 15x (1' Z4 + 1' Z1 herstel) T65/60: 10 tot 12x	
	vr 20 juni	Running Bootcamp of Interval: 8-10 rondes met op het rechte eind pittig tempo (= 16 tot 20x 100m tempo); rust is in 1e bocht dribbelen en in 2e bocht wandelen	Running Bootcamp of interval 3600m: 3x (1000, 200); rust 100 wandel tempo: 1000 op gewenst 10k-tempo; 200 mag harder	Running Bootcamp of interval 3600m: 4x (1000, 200); rust 100 wandel tempo: 1000 op gewenst 10k-tempo; 200 mag harder	
	zo 22 juni	techniek/krachtblok 1 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 12 en 15km	XM 16km / XL 19km De Zilk, zie forum
26	wo 25 juni	uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig : techniek/krachtblok 2 + 50 climax: 3x (5' T1 + 5' T2 + 5' T3) + 5' T1	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur (threshold): 10' Z2 + 7x (3' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 60' wisselduur (threshold): 10' Z2 + 10x (3' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2 T65/60: 8x 3'	
	vr 27 juni	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 4000m: 8-10x 400m; rust is 100m wandelen tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of interval 4800m: 10-12x 400m; rust is 100m wandelen tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 29 juni	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 en 15km	XS 9km / XM 15km / XL 18km Tempel Delft, 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.					