

TRAININGSSCHEMA MEI 2025

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
18	vr 2 mei	GEEN TRAINING. Huiswerk voor de zelftrainer: Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	GEEN TRAINING. Huiswerk voor de zelftrainer: interval: 4-5x1000; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	GEEN TRAINING. Huiswerk voor de zelftrainer: interval: 4-5x1200; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 4 mei	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 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
19	wo 7 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 40' climax: 3x (5' T1 + 5' T3) + 10' T1	techniek/krachtblok 3 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	techniek/krachtblok 3 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	
	vr 9 mei	Geen baantraining ivm Leiden Marathon weekend	Geen baantraining ivm Leiden Marathon weekend	Geen baantraining ivm Leiden Marathon weekend	
	zo 11 mei	Geen training ivm Leiden Marathon weekend	Geen training ivm Leiden Marathon weekend	Geen training ivm Leiden Marathon weekend	zaterdag! XM 16km / XL 19km Panneland, zie forum
20	wo 14 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 35' T2; Gevorderden 40' T2	techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 16 mei	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 3000m: 10x300; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of interval 4500m: 12-15x300; rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 18 mei	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 8 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 en 15km	vervalt ivm Loopweekend
21	wo 21 mei blessure- spreekuur	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45': 10' T2 + 8x (1' T3 + 2' T1) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x Haaswijk-Bruggenronde (ronde is 2,9km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	techniek/krachtblok 3 + 60' wisselduur: 10' Z2 + 3x Haaswijk-Bruggenronde (ronde is 2,9km) + 60' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route; T65/60 misschien 2x de ronde	
	vr 23 mei	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 2800m: 2x (600,400,200,200); rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	Running Bootcamp of interval 3600m: 3x (600,400,200); rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 25 mei	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 en 15km	XM 15km / XL 18km Voorlinden, zie forum
22	wo 28 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 2x (5' T1 + 5' T2 + 5' T3) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur: 10' Z2 + 6x (3' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' wisselduur: 10' Z2 + 8x (3' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2 T65/60: 7x 3'	
	vr 30 mei	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 8x 400m; rust is 100m wandelen tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	Running Bootcamp of interval 10-12x 400m; rust is 100m wandelen tempo: ca 10sec sneller dan 10k-tempo	
	zo 1 juni	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongtjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 5 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 12 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.					