

TRAININGSSHEMA JULI 2025

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
27	wo 2 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' T2 met halverwege: 1 LH-ronde interval (zie tabblad); tempo interval is T3; herstel tussendoor is T1	techniek/krachtblok 3 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	techniek/krachtblok 3 + 60' Z2 met 3 LH-intervalronden	
	vr 4 juli	Running Bootcamp of Interval: 8-10 ronden 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 (600, 400, 200); rust 100 wandel tempo: 500m op gewenst 1500m op 10k-tempo; hoe korter, hoe harder	Running Bootcamp of interval 5400m: 3x (1000, 600, 200); rust 100 wandel tempo: 1000m op gewenst 10k-tempo; hoe korter, hoe harder	
	zo 6 juli	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 9 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 12 of 15 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
28	wo 9 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 50' fartlek (zelf invullen) of 50' T2; halverwege 5x hillreps 80m op tempo brug omhoog lopen (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	techniek/krachtblok 4 + 50' fartlek (zelf invullen, evt inclusief techniek/krachtblok) of 50' met 2x Haaswijk-Bruggenronde	techniek/krachtblok 4 + 60' fartlek (zelf invullen, evt inclusief techniek/krachtblok) of 60' met 3x Haaswijk-Bruggenronde	
	vr 11 juli	laatste baantraining van het seizoen Running Bootcamp of interval 2400m: 7-10x 200m; rust 100 wandel tempo: pittig aanvoelen;	laatste baantraining van het seizoen Running Bootcamp of interval 3200m: 200,400,600,800,600,400,200; rust 100 wandel tempo: 800m op gewenst 10k-tempo; hoe korter, hoe harder	laatste baantraining van het seizoen Running Bootcamp of interval 5000m: 200,400,600,800,1000,800,600,400,200; rust 100 wandel tempo: 1000m op gewenst 10k-tempo; hoe korter, hoe harder	
	zo 13 juli	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 en 15km	XM 16km / XL 19km Panneland, zie forum
29	wo 16 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' met minutenloop in T3: 15 T2 + in T3: 4'-3'-2'- 1' + 1' T1 als herstel + 15' T2	techniek/krachtblok 3 + 45' met minutenloop: 15' Z2 + in Z4: 4'-3'-2'-1' met steeds 1' Z1-tempo als herstel + 15' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' met minutenloop: 15' Z2 + in Z4: 5'-4'-3'-2'-1' met steeds 1' Z1-tempo als herstel + 20' Z2	
	vr 18 juli	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 4 tot 6km	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 6-8km; halverwege keuze tussen: * 3x 80meter heuvel of brug pittig omhoog lopen met teruggedribbelen of * 5x (20sec hard + 40sec dribbel)	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 8-10km; halverwege keuze tussen: * 3 tot 5x 100meter heuvel of brug pittig omhoog lopen met teruggedribbelen of * 7 tot 10x (20sec hard + 40sec dribbel)	
	zo 20 juli	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 en 15km	XS 10, XM 16, XL 19km Duindamse slag, zie forum
30	wo 23 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' climax: 10' T2 + 5x (2' T3 + 3' T1) + 10' T2	techniek/krachtblok 4 + 45' wisselduur (threshold): 15' Z2 + 7x (2' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' wisselduur (threshold): 15' Z2 + 10x (2' in 10k-tempo + 1' Z1 herstel) + 10' Z2 T65/60: 8x 2'	
	vr 25 juli	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 4 tot 6km	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 6-8km; halverwege keuze tussen: * 3x 80meter heuvel of brug pittig omhoog lopen met teruggedribbelen of * 5x (20sec hard + 40sec dribbel)	geen baantraining, start weer op 5 september alternatief: duurloop 8-10km; halverwege keuze tussen: * 3 tot 5x 100meter heuvel of brug pittig omhoog lopen met teruggedribbelen of * 7 tot 10x (20sec hard + 40sec dribbel)	
	zo 27 juli	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 en 15km	XM 15km / XL 18km De Zilk, zie forum
31	wo 30 juli	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' climax: 5x (3' T1 + 3' T3) + 15' T2	techniek/krachtblok 3 + 45' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 55' wisselduur: 3x (5' Z2 + 10' Z3) + 10' Z2'	
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.					