

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
5	zo 1 mrt Z&Z Noordw' hout	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 10 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
6	wo 4 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> : techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 4x (6' T1 + 4' T3) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 2 + 50' duur met hillreps: 15' duur: 5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 7x hillreps ca 100m (niet langer!) omhoog Tolhuisbrug naar Klink + 50' volmaken in Z2 (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	techniek/krachtblok 2 + 60' duur met hillreps: 20' duur: 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 10x hillreps ca 120m (niet langer!) omhoog Tolhuisbrug naar Klink + 60' volmaken in Z2 (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	
	vr 6 maart	Running Bootcamp of Interval: 12-16x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4200m: 7x600m; rust: 50m wandel + 150m dribbel;	Running Bootcamp of Interval 5600m: 2x (400,600,800,1000); rust: 200m dribbel; serierust: 100 wandel + 100 dribbel	
	zo 8 maart	techniek/krachtblok 2 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XM 14km / XL 17km Coepelduynen, zie forum
7	wo 11 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' T2, na 15, 25 en 35 minuten: 5' T3	techniek/krachtblok 1 + 50' duur: 10' Z2 + 5x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 10' Z2 + 5x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 1 + 55': 10' Z2 + 10x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 10' Z2 + 5' Z4 + 10' Z2	
	vr 13 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 200m; rust 100 wandel	Running Bootcamp of Interval 4800m: 4x800 + 4x400; rust 200 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel	Running Bootcamp of Interval 6000m: 4x1000 + 4x500; rust 200 dribbel; serierust 100 wandel + 100 dribbel	
	zo 15 maart	techniek/krachtblok 1 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 1 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	geen training
8	wo 18 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 2 + 50': 10' T2 + 10x (1' T3 + 2' T1) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x nieuwe Morsebelronde (ronde is 2,3km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	techniek/krachtblok 2 + 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 20 maart blesure- spreekuur	Running Bootcamp of Interval: 12-16x100 tempo 3 (stevig) met rust om en om 100m dribbel en 100m wandel	Running Bootcamp of Interval 4800m: 10 tot 12x 400meter; rust 100m wandelen	Running Bootcamp of Interval 6000m: 12 tot 15x 400meter; rust 100m wandelen	
	zo 22 maart Z&Z Voor- schoten	techniek/krachtblok 2 + duurloop parcours Singelloop Leiden; meer info in de B5-appgroep en op het forum	techniek/krachtblok 2 + duurloop 10 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 9, XM 14, XL 17 km locatie Amsterdamse bos, zie forum
9	wo 25 maart	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 10' T2 + 3x (5' T3 + 5' Z1) + 10 T1 of T2	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 15' Z2 + 3x (5' hoog Z3 + 2' Z2) + 15' Z2 * hoog Z3 = 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	techniek/krachtblok 1 + 60' wisselduur: 15' Z2 + 4x (5' hoog Z3 + 2' Z2) + 10'-15' Z2 (T50+sneller: 5x5') * hoog Z3 = ca 5-10 sec langzamer dan 10k-tempo	
	vr 27 maart	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 200m; rust 100 wandel	Running Bootcamp of Interval 4800m: 8x600m; rust 200m dribbel	Running Bootcamp of Interval 6400m: 8x800m (yasso's); rust 200m dribbel	
	zo 29 maart	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 8 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatspronggetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 11 of 14 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.					