

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
14	wo 1 april	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 50' 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)	techniek/krachtblok 4 + 50' duur met hillreps: 15' duur: 5' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 8x 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 4 + 60' duur met hillreps: 20' duur: 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z2 + 12x hillreps ca 120m brug omhoog (T65/60: 10x hillreps 100m) + 60' volmaken in Z2 (rust tussen de hillreps is terug dribbelen of doordribbelen en dan de brug heen en weer omhoog)	
	vr 3 april	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of: interval: 400,600,400,600,400,600; rust: 50w+150d 600m op 10k-tempo en 400m: 5 tot 10sec sneller	Running Bootcamp of: interval: 400,600,800,600,400,600,800; rust: 50w+150d 800m op 10k-tempo en 600/400m: 5 tot 10sec sneller	
	zo 5 april	1e Paasdag, geen training; ma 2e Paasdag: PaasHaaswijkLoop	1e Paasdag, geen training; ma 2e Paasdag: PaasHaaswijkLoop	1e Paasdag, geen training; ma 2e Paasdag: PaasHaaswijkLoop	ivm Pasen: zat. 4 april: XM 16km / XL 19km De Zilk, zie forum
15	wo 8 april	instroom basiscursus: 2 nivo-groepen <i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 3 + deelnemers PHL: 35' T2; Anderen 45' T2	techniek/krachtblok 3 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	techniek/krachtblok 3 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 10 april	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 400 meters met 100m wandelpauze	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 500 meters met rust: 100m wandelpauze	
	zo 12 april	instroom basiscursus: 2 nivo-groepen techniek/krachtblok 3 + duurloop 5 (basiscursus) of 6km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2 of meelopen met HM-trainingsgroep: 18km Z1/Z2	XM 14km / XL 17km VoorlindenI, zie forum
16	wo 15 april blesure spreekuur	rustige training ivm Singelloop <i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 35'/45': 3x (5' T1 + 5' T2) + 5' T1 (gevorderden 10' T1 extra)	rustige training ivm Singelloop techniek/krachtblok 4 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	rustige training ivm Singelloop techniek/krachtblok 4 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 17 april	Singelloop, geen training	Singelloop, geen training	Singelloop, geen training	
	zo 19 april	techniek/krachtblok 4 + duurloop 5 (basiscursus) of 7km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 9, XM 15, XL 18km De Horsten, zie forum
17	wo 22 april	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 45' T2; na 10'/20'/30': 30sec pittig versnellen (na versnelling even in T1 en dan weer T2 oppakken)	techniek/krachtblok 3 + 50' duur Z2 met daarin: 2x de kleine 'oude echte' Morsebelronde met Z2/Z4 (zie tabblad) Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	techniek/krachtblok 3 + 60' duur Z2 mt daarin: groepen 65/60: 3x de kleine 'oude echte' Morsebelronde met Z2/Z4 (zie tabblad); groepen 55 en sneller: 1x grote + 2x kleine 'oude echte' Morsebelronde; Rest van de tijd (voor en na de ronden) in Z2	
	vr 24 april	meivakantie, geen training	meivakantie, geen training evt zelf: duurloop 8km: 3 rustig + 2 Z4 + 3 rustig	meivakantie, geen training evt zelf: duurloop 8km: 3 rustig + 2 Z4 + 3 rustig	
	zo 26 april	techniek/krachtblok 3 + duurloop 6 of 7km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 10 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2 of meelopen met HM-trainingsgroep: 18km Z1/Z2	XM 16km / XL 19km Panneland, zie forum
18	wo 29 april	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 4 + 45' of 50' progressief: 2x (10' T1 + 5' T2 + 5' T3) + 5-10' T1	techniek/krachtblok 4 + 45' duur met minutenloop: 10' Z2 + 5x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 10' Z2 + 5x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 5' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' duur met minutenloop: 10' Z2 + 10x (1' Z4hoog/1' dribbel) + 10' Z2 + 5' Z4 + 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.					