

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
23	wo 3 juni	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 3 + 50' T2 met halverwege 7 tot 10x (1' T3 + 1' T1 herstel)	techniek/krachtblok 3 + 50' Z2 met na 15': piramide minutenloop in Z4: 1,2,3,2,1 met gelopen tijd als herstel in Z1-tempo (dus na 1' Z4: 1' rustig; na 2' Z4: 2' rustig, enzovoort)	techniek/krachtblok 3 + 60' Z2 met na 15': piramide minutenloop Z4: 1,2,3,2,1,2,3 met gelopen tijd als herstel in Z1-tempo (dus na 1' Z4: 1' rustig; na 2' Z4: 2' rustig, enzovoort)	
	vr 5 juni	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 3200m: 2x (500,400,300,2x200); rust 100 wandel; serierust: 50w + 150d tempo: 500m op gewenst 1500m op 10k-tempo en hoe korter, hoe harder	Running Bootcamp of interval 4200m: 3x (500,400,300,200); rust 100wandel; serierust: 50w + 150d tempo: 500m op gewenst 10k-tempo en hoe korter, hoe harder	
	zo 7 juni	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 6 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 8 km	duintraining Katwijk: geen techniek/krachtblok, maar 2x (5 squatsprongetjes + 10 lunges (5li+5re) + duur 11 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
24	wo 10 juni	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 4 + 45' fartlek (zelf invullen) of: progressief: 2x (5' T1 + 5' T2 + 5' T3) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 4 + 45' fartlek (zelf invullen) of wisselduur: 10' Z2 + 5x (3' in 10k-tempo + 2' Z1 herstel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 4 + 55' fartlek (zelf invullen) of wisselduur: 10' Z2 + 7x (3' in 10k-tempo + 2' Z1 herstel) + 10' Z2	
	vr 12 juni	geen training ; baan is niet beschikbaar ivm wedstrijd Gouden Spike evt. zelf: duurloop 30'-40' minuten	geen training ; baan is niet beschikbaar ivm wedstrijd Gouden Spike evt. zelf 45': 15' Z2 + 4x (2' Z4 + 3' Z1) + 10' Z2	geen training ; baan is niet beschikbaar ivm wedstrijd Gouden Spike evt. zelf 50': 15' Z2 + 5x (3' Z4 + 2' Z1) + 10' Z2	
	zo 14 juni	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	onder voorbehoud, nog geen trainers beschikbaar: XM 14, XL 17 km locatie: Duinoord
25	wo 17 juni blesure-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 19 juni	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 (1000, 200); rust 100 wandel; serierust: 50 wandel + 150 dribbel tempo: 1000 op gewenst 10k-tempo; 200 mag harder	Running Bootcamp of interval 4800m: 4x (1000, 200); rust 100 wandel; serierust: 50 wandel + 150 dribbel tempo: 1000 op gewenst 10k-tempo; 200 mag harder	
	zo 21 juni	techniek/krachtblok 3 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 3 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 3 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 9, XM 15, XL 18 km locatie: Panneland
26	wo 24 juni ALV	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> geen techniek/kracht ivm 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 ivm ALV: 50' Z2 met halverwege: 6x hillreps ca 100m brug omhoog	geen techniek/krachtblok ivm ALV: 50' duur met halverwege 10x hillreps ca 100m brug omhoog (T65/60: 8x100m)	
	vr 26 juni	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 3600m: 8-9x 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 28 juni	techniek/krachtblok 4 + duurloop 7 km tempo 1	techniek/krachtblok 4 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 4 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XM 15, XL 18 km locatie: De Zijk
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.					