

week	datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd	Trail XS, XM en XL
18	vr 1 mei	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 3 mei <b>Z&amp;Z</b> <b>Hoofddorp</b>	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
19	wo 6 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 40' climax: 3x (5' T1 + 5' T3) + 10' T1	techniek/krachtblok 1 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	techniek/krachtblok 1 + 50' Z2 met 2 LH-intervalronden	
	vr 8 mei	Running Bootcamp of Interval: 20' tot 30' lang 200 meters met 100m wandelpauze	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 400 meters met 100m wandelpauze	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 400 meters met rust: 100m wandelpauze	
	zo 10 mei	geen training ivm <b>Leiden marathon weekend</b>	geen training ivm <b>Leiden marathon weekend</b>	geen training ivm <b>Leiden marathon weekend</b>	ZATERDAG: XM 16, XL 19 km Duindamse slag
20	wo 13 mei	<b>rustige training na Leiden marathon weekend</b> <i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 2 + 40': 3x (5' T1 + 5' T2) + 10' T1	<b>rustige training na Leiden marathon weekend</b> 'techniek/krachtblok 2 + 40' wisselduur: 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2	<b>rustige training na Leiden marathon weekend</b> techniek/krachtblok 2 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2	
	vr 15 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 17 mei	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 9, XM 14, XL 17 km De Zilk
21	wo 20 mei <b>blessure- spreekuur</b>	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig</i> techniek/krachtblok 1 + 45': 10' T2 + 8x (1' T3 + 2' T1) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 1 + 50' wisselduur: 10' Z2 + 2x Haaswijk-Bruggenronde (ronde is 2,9km) + 50' volmaken in Z2 * zie tabblad voor route	techniek/krachtblok 1 + 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 22 mei	Running Bootcamp of Interval: 20' tot 30' lang 200 meters met 100m wandelpauze	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 500 meters met 100m wandelpauze	Running Bootcamp of: interval: 30 minuten lang 500 meters met rust: 100m wandelpauze	
	zo 24 mei	geen training ivm Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	geen training ivm Pinksteren	ZATERDAG: XM 15, XL 18 km Meijndel
22	wo 27 mei	<i>uitleg tempo's (T): T1=rustig; T2=normaal; T3=stevig :</i> techniek/krachtblok 2 + 45' fartlek (zelf invullen) of: progressief: 2x (5' T1 + 5' T2 + 5' T3) + 10' T1 of T2	techniek/krachtblok 2 + 45' fartlek (zelf invullen) of wisselduur: 10' Z2 + 5x (3' in 10k-tempo + 2' Z1 herstel) + 10' Z2	techniek/krachtblok 2 + 55' fartlek (zelf invullen) of wisselduur: 10' Z2 + 7x (3' in 10k-tempo + 2' Z1 herstel) + 10' Z2	
	vr 29 mei	Running Bootcamp of Interval: 8-10x 400m: 100 wandel + 100 rustig + 100 stevig + 100m pittig	Running Bootcamp of interval 3000m: 3x (400,400,200); rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	Running Bootcamp of interval 4200m: 3x (800,400,200); rust 50 wandel + 150 dribbel tempo: op gewenst 10k-tempo of 5-10sec sneller	
	zo 31 mei	techniek/krachtblok 2 + duurloop 6 km tempo 1	techniek/krachtblok 2 + duurloop 9 km Z1/Z2	techniek/krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 9, XM 15, XL 18 km Kennemerland
Dit schema omschrijft het soort training en de duur. <b>Tijden zijn exclusief inlopen én uitlopen.</b> Afhankelijk van de weersomstandigheden, de deelnemers en andere omstandigheden kan de train(st)er besluiten de training anders te organiseren. <b>Fysio aanwezig voor advies: zie website voor informatie.</b>					