



GEEN TRAINING / WEDSTRIJD / AANDACHTSPUNT
DUURLOOP OP AFWIJKENDE LOCATIE
DUURLOOP TRAINING - ALTIJD LENGTE
START RUNNING

Informatie op website en Facebook
Thema duurloop; In de winter: lampje en hesje mee

WEEK		1					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG		
1-jan	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan	7-jan	
		EXTENSIEF					
							1+2
	GEEN TRAINING						3
A			Emiel				1
B			Jan Willem				2
C			Leon				3
D			Francoise				
O			Angelina				
			Anthony				
T							
V						Marjon#	
WEEK		2					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan	14-jan	
		INTENSIEF					
		Meetrainen Marko	START RUNNING 1				1+2
			19:00 uur				3
A	Hanco		Jan Willem	Theo Thijssen			1
B	Anthony		Anthony	Anthony			2
C	Marko		???	Jan Willem			3
D	Rob		Leon			START RUNNING 1	
O	Angelina		Angelina			12:30	
	Anthony		Jael			Theo Thijssen	
						Anthony	
						Jael	
T	1:00 min - 1:30 - 2:00 - 2:30 (4x) rust 0.30 sec		12 x 400 meter 200 rust - hoog tempo				
V	Erik#		Marjon#			Mariette#	
V	Annet#		Annet#			Emiel#	
V						Annet#	
V						Marjon#	
WEEK		3					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan	21-jan	
		EXTENSIEF					
	Meetrainen	TRAINERSBIJENKOMST	START RUNNING 2				1+2
			KANOVIJVER				3
			19:00 uur				1
A	Jan		Jan Willem				
B	Marko		Anthony				2
C	Rob		Anthony	Rob			3
D	Francoise		Leon	Emiel		START RUNNING 2	
O	Angelina		Angelina	Annet		11:30 uur	
	Marjon		Durby			KANOVIJVER	
						Anthony	
						Jael	
						Mariette	
T	10 min rustig inlopen - 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 snelheid rust 1 min 10 min rustig uitlopen		10 x 600 meter - 200 rust			5 x 2 min tempo versnelling	
V	Anthony#		Marjon#			Marjon#	
V	Jan Willem#		Annet#				
V	Annet#						
WEEK		4					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
22-jan	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan	28-jan	
		INTENSIEF					
		MARATHON CLINIC	START RUNNING 3				1+2
		19:30 - 21:30	ATLETIEKBAAN				3
A	Hanco		Emiel	20:00 uur			1
B	Jan		John vd H	Anthony			2
C	Marko		Rob	Rob			3
D	Anthony		John P	John P		START RUNNING 3	
O	Angelina		Angelina	Annet ?		11:45 uur	
	Marjon		Anthony			KANOVIJVER	
						Anthony	
						Mariette	
						Francoise	
T	300-400-500-600 4x 100 meter rust		0:30 - 0:45 - 1:00 - 1:15 - 1:30 - 1:45 - 2:00 3 x rust gelijk aan intensief deel			vlot tempo	
V	Jan Willem#		Mariette#			Marjon#	
V	Erik#		Anthony#			Emiel#	
V			Marjon#			Durby#	

V	WEEK	5	Francoise#			Jael#	
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	29-jan	30-jan	31-jan	1-feb	2-feb	3-feb	4-feb
	INTENSIEF		INTENSIEF			RAMMEKENSLOOP	HALVE VAN CADZAND-BAD
	Marko meetrainen			START RUNNING 4		1+2	22 km
				ATLETIEKBAAN		3	15 km
A	Jan Willem		Jan	20:00 uur		1	Anthony
B	Anthony		Anthony	Anthony		2	John vd H
C	Mariette		Marko	Rob		3	Mariette
D	Francoise		Rob	Jan Willem			START RUNNING 4
O	Angelina		Angelina	Annet			12:00 uur
	Mariette		Annet				KANOVIJVER
							Anthony
							Jael
							Mariette
T	200-400-600-400-200 2x rust gelijk aan intensief deel. na 600 - 400 rust		8 x 300 meter rust 1 minuut - 1 x 3 km snelheid (7,5 rondes)				10 tot 20 km iets hoger tempo proberen - laatste 2 zeer rustig
V	Durby#		Mariette#				Emiel#
V	John vd H#		Durby#				Marko#
V							Marjon#
	WEEK	6					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	5-feb	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	10-feb	11-feb
	INTENSIEF		EXTENSIEF				
				START RUNNING 5		1+2	24 km
				ATLETIEKBAAN		3	16 km
A	Jan		Marko	20:00 uur		1	Emiel
B			Anthony	Anthony		2	Marko
C	Anthony		John P	Rob		3	Annet
D	Rob		Leon	John P			START RUNNING 5
O	Angelina		Angelina	Jan Willem			12:00 uur
	Anthony		Marjon	Annet			KANOVIJVER
							Anthony
							Jael
							Mariette
T	10 x 600 meter, 200 rust		200 -400-600-800 (3x) rust 400				rustige duurloop
V	Mariette#		Emiel#				Marjon#
V	Marjon#		Jan Willem#				Emiel#
V	John P#		John vd H#				John P#
	WEEK	7					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb
	EXTENSIEF		INTENSIEF			Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie
	Meetrainen		Marko meetrainen	START RUNNING 6		1+2	26 km
				KANOVIJVER		3	16 km
A	Jan		Jan Willem	19:00 uur		1	Jan Willem
B	Marko			Anthony		2	Anthony
C	John vd H		Anthony	Jan Willem		3	Marjon
D	Rob		John P	Annet			START RUNNING 6
				Francoise			12:15 uur
O	Angelina		Angelina				KANOVIJVER
	Marjon		Anthony				Anthony
							Leon
							Jael
							Francoise
							VOORJAARSVAKANTIE
							VOORJAARSVAKANTIE
T	5x 600 mtr gevolgd door 5x600 meter 200 rust tussendoor		200 rust - 400 snel - 200 voluit 10X				rustige duurloop
V	Anthony#		Emiel#		Mariette#		Mariette#
V	Jan Willem#						Emiel#
V	Erik#						
	WEEK	8					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb
	INTENSIEF		EXTENSIEF				
	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	1+2	28 km
			Meetrainen			3	17 km
A	Hanco		Jan Willem			1	Anthony
B			Marko			2	Marko
C	Marko		John P			3	Leon
D	Anthony		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Angelina				
	VOORJAARSVAKANTIE	VOORJAARSVAKANTIE	VOORJAARSVAKANTIE	VOORJAARSVAKANTIE	VOORJAARSVAKANTIE		VOORJAARSVAKANTIE
							VOORJAARSVAKANTIE
T	8 x 400 meter - 4x op tempo - 4 x zeer hard 200 rust midtempo 30 minuten rustig uitlopen		6 x 1000 km (2,5 ronde) op hoog tempo (geen sprint) - 200 mtr rust rust				rustig maar laatste 8 km 3 x 2 min tempo - of laatste 8 km duinen en strand
V			Jan#				
V	Mariette#		Mariette#				Mariette#
V	Erik#		Anthony#				
V	John P#						
V	Jan#		Jan#				Jan#
V	Jael#		Jael#				Jael#
V	Durby#		Durby#				

	WEEK	9						
	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	26-feb	27-feb	28-feb	1-mrt	2-mrt		3-mrt	4-mrt
	EXTENSIEF		INTENSIEF				Goes/A'm - Souburg	
							DRANKPOST	
	Meetrainen		Marko meetrainen			1+2	30 km	
						3	18 km	
A	Jan		Emiel			1	Jan Willem	plus Anthony
B	Marko		Anthony			2	Francoise	
C	Rob		Francoise			3	Marjon	
D	John P		Marjon					
O	Angelina		Angelina					
	Durby		Anthony					
T	4x800 4x1200 200 mtr rust		200-400-800-400-200 2x - 4x 200 en 1x 400 rust				mid tempo duurloop	
V	Mariette#		Mariette#				Mariette#	
V	Hanco#						Emiel#	
	WEEK	10						
	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	5-mrt	6-mrt	7-mrt	8-mrt	9-mrt		10-mrt	11-mrt
	INTENSIEF		EXTENSIEF				DRANKPOST	URBAN TRAIL ANTWERPEN
	Marko meetrainen					1+2	28 km	CPC DEN HAAG
	Ben je uitgerust van zaterdag ?? Anders rust					3	19- 20 km	
A	Jan		Anthony			1	Emiel	
B	John vd H		Marko			2	Marko	
C	Anthony		John P			3	Annet	
D	Rob		Leon					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Marjon					
T	10-5-4-3-1 min snelheid - 1 min rust lange uitloop (20 min)		8 x 800 mtr 400 rust				incl duinen en strand	
V	Mariette#		Mariette#				Mariette#	
V	Erik#							
V	John P#							
	WEEK	11						
	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	12-mrt	13-mrt	14-mrt	15-mrt	16-mrt		17-mrt	18-mrt
	EXTENSIEF		INTENSIEF				MASSALOOP OOSTKAPELLE	
	Meetrainen					1+2	32 km	
						3	20 - 21 km	
A	Hanco		Jan			1	Anthony	plus Emiel
B	Marko					2	Mariette	plus Francoise
C	John vd H		Anthony			3	Annet	plus Leon
D	Annet		Rob					
O	Angelina		Angelina					
	Marjon		Anthony				MASSALOOP - OOSTKAPELLE	
T	5 x 2000 mtr (5 rondes) - 400 rust		800-1200 4x 400 mtr rust				rustige vlakke duurloop	
V	Erik#		Marjon#					
	WEEK	12						
	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	19-mrt	20-mrt	21-mrt	22-mrt	23-mrt		24-mrt	25-mrt
	INTENSIEF		EXTENSIEF				GEEN TRAINING	VENLOOP
	Marko meetrainen					1+2		HALVE MARATHON
	ben je uitgerust van zaterdag ?? Anders rust					3		LOOPGROEP ZEELAND
A	Erik		Emiel			1		
B	Anthony		Anthony			2		
C	John P		Marko			3		
D	Francoise		Rob				zelfstandig	
O	Angelina		Angelina				halve marathon	
	Durby		Mariette					
T	4x800 - 3x1200 - 400 rust		12 km halve marathon tempo					
V			Marjon#				Emiel#	
V							John P#	
	WEEK	13						
	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	26-mrt	27-mrt	28-mrt	29-mrt	30-mrt		31-mrt	1-apr
	EXTENSIEF		EXTENSIEF					
	GEEN TRAINING					1+2	15 km	
						3	12 km	
A			Jan			1	Emiel	
B			Marko			2	Anthony	
C			Rob			3	Annet	
D			Leon					
O	Angelina		Angelina					
			Anthony					