



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

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	17 km
	GEEN TRAINING					3	12 km
A			Emiel			1	Jan Willem
B			Jan Willem			2	Anthony
C			Leon			3	Mariette
D			Francoise				
O			Angelina				
			Anthony				
WEEK		2					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan		13-jan	14-jan
		INTENSIEF				Oostkapelle	
		Meetrainen Marko	START RUNNING 1			1+2	18 km
			19:00 uur			3	12 km
A	Hanco		Jan Willem	Theo Thijssen		1	Jan Willem
B	Anthony		Anthony	Anthony		2	Marko
C	Marko		???	Jan Willem		3	Leon
D	Rob		Leon				START RUNNING 1
O	Angelina		Angelina				12:30
	Anthony		Jael				Theo Thijssen
							Anthony
							Jael
WEEK		3					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan		20-jan	21-jan
		INTENSIEF	EXTENSIEF				
	Meetrainen	TRAINERSBIJENKOMST		START RUNNING 2		1+2	19 km
				KANOVIJVER		3	13 km
A	Jan		Jan Willem	19:00 uur		1	Emiel
B	Marko			Anthony		2	Anthony
C	Rob		Anthony	Rob		3	Annet
D	Francoise		Leon	Emiel			START RUNNING 2
O	Angelina		Angelina	Annet			11:30 uur
	Marjon		Durby				KANOVIJVER
							Anthony
							Jael
							Mariette
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
			MARATHON CLINIC	START RUNNING 3		1+2	20 km
			19:30 - 21:30	ATLETIEKBAAN		3	14 km
A	Hanco		Emiel	20:00 uur		1	Jan Willem
B	Jan		John vd H	Anthony		2	Marko
C	Marko		Rob	Rob		3	Leon
D	Anthony		John P	John P			START RUNNING 3
O	Angelina		Angelina	Annet ?			11:45 uur
	Marjon		Anthony				KANOVIJVER
							Anthony
							Mariette
							Francoise
WEEK		5					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
29-jan	30-jan	31-jan	1-feb	2-feb		3-feb	4-feb
		INTENSIEF	INTENSIEF			RAMMEKENSLLOOP	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

	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	
	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
	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	plus Emiel
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
	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	
	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					
	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					
	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	

	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					
	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					