

Trainingschema Loopgroep Zeeland

Q2-2018



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	14						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-apr	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr	7-apr	8-apr	
EXTENSIEF		EXTENSIEF			13 km		
GEEN TRAINING		KANOVIJVER			1+2	GEEN TRAINING	ROTTERDAM MARATHON
2e paasdag					3	13 km	
A		Emiel			1		
B		Marko			2		
C		Anthony			3	zelfstandig	
D		John P					
O		Angelina					
T		Durby					
V		Jan Willem#				Marjon#	
WEEK	15						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-apr	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	
EXTENSIEF		EXTENSIEF	START RUNNING LES 1		16 km		
					1+2	3	13 km
A	GEEN TRAININGEN	Jan Willem	Anthony		1	Emiel	
B		Marko	Jan Willem		2	Marko	
C		John vd H			3	Leon	
D		Leon					
O		Angelina					
T	Fartlek		Marathonlopers rustige 6km vlak. Rest duin en strand				
V	Marjon#		Marjon#			Marjon#	
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#	Rob#
V	Jan Willem#		Anthony#			Jan Willem#	
V			Annet#			Annet#	
V						Anthony#	
WEEK	16						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-apr	17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	
EXTENSIEF		INTENSIEF				10 MILES ANTWERPEN	
		Anthony niet	Anthony niet	START RUNNING LES 2		1+2	17 km
		A en evt B BAAN		Anthony		3	13 km
A	Jan	Jan Willem	Jael		1	Jael	
B	John vd H	Jael	Jan Willem		2	Marko	
C	Marko	Francoise			3	Leon	
D	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Mariette					
T	Duinen opzoeken		Rondje Nollebos				
V	Marjon#		Marjon#	Jan Willem#		Marjon#	
V	Jan Willem#		Emiel#			Jan Willem#	
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#	Rob#
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#			Anthony#	
V			John P#			Emiel#	
WEEK	17						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-apr	24-apr	25-apr	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	
INTENSIEF		EXTENSIEF			OOSTKAPELLE TRAINING		
					1+2	18 km	MEIVAKANTIE
					3	14 km	
		A en evt B BAAN					
A	Jan	Jan Willem			1	Jan Willem	
B	John vd H	Marko			2	Marko	
C	Rob	Anthony			3	Mariette	
D	Marjon	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Mariette	Annet					
T	Duin en strand		Koningsloop (route door Koningshuisstraten)			Fartlek	
V	Durby#		Durby#	Jan Willem#		Annet#	
V	Erik#		Erik#				
V	Hanco#		Hanco#				
V	Jan Willem#		Jan Willem#				
V	Anthony#		Marjon#				
WEEK	18						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
30-apr	1-mei	2-mei	3-mei	4-mei	5-mei	6-mei	
EXTENSIEF		INTENSIEF			Bevrijdingsdag		
					1+2	19 km	MEIVAKANTIE

						3	15 km	
A	Jan Willem		Anthony			1	Jan Willem	
B	Marko		John vd H			2	Anthony	
C	John P		Leon			3	Francoise	
D	Anthony		Rob					
O	Angelina		Angelina					
	Angelina		Anthony					
T	Duurloop 8-10-12-14 km vlak, tempoloop		Een dijk van een training, dijkje op en af				Lange duurloop	
V	Durby#		Durby#				Mariette#	
V	Erik#		Erik#					
V	Mariette#							
V	Jael#		Jael#				Jael#	
	WEEK	19						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	7-mei	8-mei	9-mei	10-mei	11-mei		12-mei	13-mei
	INTENSIEF		EXTENSIEF	Hemelvaartsdag				
				START RUNNING LES 3		1+2	18 km	
	A en evt B BAAN			Anthony		3	14 km	
A	Jan Willem		Jan Willem	Jael		1	Anthony	
B	Anthony		Anthony	Jan Willem		2	Marko	
C	André		Marko			3	Leon	
D	Francoise		Leon					
O	Angelina		Angelina					
	Marjon		Annet					
T	DUURLOOP		Vlak, spelen met tempo's, bepaald rondje op gevoel in bepaalde tijd lopen					
V	Mariette#							
	WEEK	20						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	14-mei	15-mei	16-mei	17-mei	18-mei		19-mei	20-mei
	EXTENSIEF		INTENSIEF		STADSLOOP			1e pinksterdag
					MIDDELBURG	1+2	18 km	
				START RUNNING LES 4	DON RISICO ZLM?	3	14 km	
A	Hanco		Emiel	Anthony		1	Marko	
B	Jan Willem		Anthony	Jael		2	Anthony	
C	Anthony		John P	Jan Willem		3	Mariette	
D	Rob		Francoise					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Jael					
T	Fartlek		Crossen in het Nollebos					
V							Emiel#	
V	Erik#							
V	Mariette#							
	WEEK	21						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	21-mei	22-mei	23-mei	24-mei	25-mei		26-mei	27-mei
	INTENSIEF		EXTENSIEF				VEERE TRAINING	
	2e pinksterdag					1+2	20 km	
	GEEN TRAINING			START RUNNING LES 5		3	15 km	
A			Jan Willem	Anthony		1	Jan Willem	
B			Marko	Jael		2	Marko	
C			John P	Annet		3	Annet	
D			Leon					
O			Angelina					
			Annet					
T			tempoloop 8-10-12-14 km					
V	Marjon#		Marjon#	Jan Willem#			Marjon#	
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#	Rob#
V	Erik#						Emiel#	
V	Hanco#							
	WEEK	22						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	28-mei	29-mei	30-mei	31-mei	1-jun		2-jun	3-jun
	INTENSIEF		EXTENSIEF	START RUNNING LES 6		1+2	19 km	
	A en evt B BAAN			Anthony		3	15 km	
A	Jan		Emiel	Jan Willem		1	Jael	
B	Marko		Anthony	Annet		2	Anthony	
C	Marko		Leon	Mariette		3	Francoise	
D	Anthony		Francoise					
O	Angelina		Angelina					
	Mariette		Anthony					
T	Strand, aandacht voor afzet		Spelen met tijd, iedere km 5-10 seconden sneller					
V	Marjon#		Marjon#	Jael#			Marjon#	
V	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#	Rob#		Rob#	Rob#
V	John P#						Jan Willem#	
V							Marko#	
V							Annet#	
	WEEK	23						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	4-jun	5-jun	6-jun	7-jun	8-jun		9-jun	10-jun
	EXTENSIEF		INTENSIEF		Elfsteden Estafette		Elfsteden Estafette	Elfsteden Estafette

	ZOUTELANDE		ZOUTELANDE			1+2	20 km	
						3	11 km	
A	Hanco		Jan Willem			1	John P	
B	Anthony		Marko			2	Francoise	
C	Leon		Anthony			3	Leon	
D	Annet		Rob					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Marjon					
T	duurloop		DUINEN - STRAND - DUINEN					
V	Erik#		Emiel#				Anthony#	
V							Marko#	
V							Jael#	
V							André#	
V							Jan Willem#	
V							Emiel#	
	WEEK	24						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun		16-jun	17-jun
	INTENSIEF		EXTENSIEF				KNOKKE - BRESKENS	
	Elfsteden Estafette					1+2	23 km	
	A en evt B BAAN					3	16 km	
A	Jan Willem		Jan Willem			1	Anthony	& Jan Willem
B	John vd H		Marko			2	John P	& Francoise
C	Francoise		John P			3	Marjon	
D	Rob		Anthony					
O	Angelina		Angelina					
	Mariette		Durby					
T	Gebruik het Nollebos, intervallen		Fartlek					
V	Anthony#	Emiel#	Emiel#	Emiel#	Emiel#		Annet#	
V	Marko#						Emiel#	
V	Jael#							
V	André#							
V	Emiel#							
	WEEK	25						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	18-jun	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun		23-jun	24-jun
	EXTENSIEF		INTENSIEF		City Trail Middelburg		MIDZOMER NACHTRUN GENT	
						1+2		
						3		
A	Erik		Anthony			1	Emiel	
B	Marko		John vd H			2	Anthony	
C	Francoise		Marko			3	Annet	
D	Rob		Leon					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Annet					
T	Duinen, heuveltraining		Duinen, duurloop					
V	Anthony#							
V	Jan Willem#							
V	Emiel#							
	WEEK	26						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	25-jun	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun		30-jun	1-jul
	INTENSIEF		EXTENSIEF	CAS	CAS		CAS	
						1+2		
	A en evt B BAAN					3		
A	Jan		Jan Willem			1	zelfstandig	
B	John P		Anthony			2	Francoise	
C	Marko		Francoise			3	Annet	
D	Anthony		Mariette					
O	Angelina		Angelina					
	Durby		Anthony					
T	Fartlek		Vlak					
V	Marjon#		Marjon#				Marjon#	
V			Emiel#				Anthony#	
V	Erik#						Emiel#	
V	Jan Willem#						Jan Willem#	