

Trainingschema Loopgroep Zeeland

Q4-2019



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	40						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
30-sep	1-okt	2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	
EXTENSIEF		RUSTIG RONDJE		LADIES RUN	KUSTMARATHON	WANDELMARATHON	
					1+2	GEEN TRAININGEN	
A & B BAAN TRAINING					3		
A	Jan	Anthony			1		
B	Jan	Marko			2		
C	Marjon	John P			3		
D	Francoise	Leon					
O	Angelina	Angelina					
WEEK	41						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
7-okt	8-okt	9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
GEEN TRAININGEN		1e BAAN TRAINING	START RUNNING les 3		1+2	13 km	
		duurloopje	Jan Willem		3	10 - 13 km	
A		uitlopen	Anthony		1	Jan Willem	
B		uitlopen	Francoise		2	Marathon Eindhoven	
C			Leon		3	Francoise	
D			Francoise	ATLETIEKBAAN 20:00			
O			Angelina				
			Durby				
WEEK	42						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
14-okt	15-okt	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	
INTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	1+2	15 km	
1e BAAN TRAINING			START RUNNING LES 4		3	10 - 13 km	
A	Jan Willem	Jan Willem	Anthony		1	Anthony	
B	Marko		Francoise		2	Marko	
C	Annet	Marko	Annet		3	Marjon	
D	Anthony	Leon					
O	Angelina	Angelina	ATLETIEKBAAN 20:00			SINGELLOOP / mburg	
	Marjon						
WEEK	43						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
21-okt	22-okt	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF			BEAR TRAIL		
					TRAIL TRAINING	Van Oers Marathon Brabant	
			START RUNNING LES 5		1+2	17 km - trail	
			Jan Willem		3	12 - 15 km - trail	
A	Jan Willem		Anthony		1	Jan Willem	
B		Anthony	Jael		2	Anthony	
C	Anthony	John vd H	ATLETIEKBAAN 20:00		3	Marjon	
D	John P	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Anthony					
WEEK	44						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
28-okt	29-okt	30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	
INTENSIEF					INTERVAL		
		JAN JANSMA TIJD REG	START RUNNING LES 6		1+2	16 km - trail	
		Coopertest Diabetes 1 actie	jael		3	12 - 14 km - trail	
A	Jan Willem	Jan Willem	Anthony		1	Jan Willem	
B		Anthony	Annet		2	Jael	
C	Francoise	John vd H			3	Francoise	
D	Anthony	Leon	KANOVIIJVER 19:00				
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
WEEK	45						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
4-nov	5-nov	6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			OOSTKAPPELLE - TRAIL		
					1+2	18 km	
					3	14 km	
A	Jan	Emiel			1	Emiel	
B	Marko	Marko			2	Marko	
C	Annet	John vd H			3	Annet	
D	Anthony	Anthony					
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
						MOSSELLOOP	
						WESTENSCHOUWEN	

WEEK		46					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	
INTENSIEF		EXTENSIEF			FART LEG		
					1+2	18 km	ZEVENHEUVELENLOOP
					3	15 km	NIJMEGEN
A	Erik	Emiel			1	Marko	
B	Jan	Marko			2	Jael	
C	John P	Jan Willem			3	Mariette	
D	Francoise	Jael					
O	Angelina	Angelina				HOBBELDEBOBBELOOP	ZEVENHEUVELENLOOP
						Zoutelande	NIJMEGEN
WEEK		47					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			RUSTIGE DUUR		
					1+2	18 km	
					3	16 km	ZAKLOOP / NISSE
A	Jan	Jan Willem			1	Emiel	http://www.zakloop.nl/
B	Marko	Marko			2	John P	halve marathon
C	John P	John vd H			3	Francoise	7,3 km
D	Annet	groep D blijft binnen SR	Leon				
O	Angelina	Angelina					
WEEK		48					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF			ELFJESLOOP		
					OLV MARKO VERKAART		
					1+2	11 km	
					3	11 km	
A	Jan	Emiel			1	Jan Willem	
B	Marko	Jan Willem			2	John vd H	
C	Marko	John P			3	Mariette	
D	Francoise	Mariette			ALLE TRAINERS INDELING		
O	Angelina	Angelina			MARKO VERKAART		
WEEK		49					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-dec	3-dec	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Anthony traint mee					1+2	GEEN TRAINING	
					3	SNELHEID	
A	Jan	Jan Willem			1		BRUGGENLOOP
B	Marko	Anthony			2		ROTTERDAM
C	Anthony	Francoise			3		https://www.bruggenloop.nl
D	Francoise	Leon					
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
WEEK		50					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-dec	10-dec	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF			RUSTIGE DUUR		
GEEN TRAINING		Anthony traint mee			1+2	17 km	Spijkensisse-SPARK marathon
					3	14 km	
A		Jan Willem			1	Anthony	
B					2	John P	
C		John P			3	Marjon	
D		Leon					
O		Angelina					
		Anthony					
WEEK		51					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-dec	17-dec	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Anthony traint mee					1+2	19 km	
					3	13 km	
A	Jan	Anthony			1	Emiel	
B		Marko			2	Anthony	
C	Anthony	Jan			3	Mariette	
D	Marjon	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Anthony	Mariette					
						AAGTEKERKE RUN	http://www.mcdepekelling.nl/
WEEK		52					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-dec	24-dec	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	
INTENSIEF		INTENSIEF			RUSTIGE VET VERBRANDING		
		1e kerst	2 kerst		1+2	20 km	
		geen training	geen training		3	15 km	
A	Jan		KERSTLOOP		1	Anthony	
B			DISHOEK		2	André	
C	John vd H				3	Mariette	
D	John P						
O							