

WEEK		6					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
3-feb	4-feb	5-feb	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	
EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	EXTENSIEF					
			START RUNNING LES 4		1+2	24 km	DRIELANDENPUNT TRAIL
			ATLETIEKBAAN		korter	18 km	
					3	16 km	30 km - 21 km - 11 km
A	Jan Willem		Emiel	20:00 uur	1	Anthony	
B			Marko	Anthony	2	Marko	
C	Anthony		Anthony	Jan Willem	3	Annet	
D	Francoise		Leon	Leon			
O	Angelina		Angelina			START RUNNING 4	
	Anthony					12:00 uur	
						KANOVIJVER	
						Mariette	
						Anthony	
WEEK		7					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
10-feb	11-feb	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	
EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	INTENSIEF					
			START RUNNING LES 5		1+2	26 km	START RUNNING 5
			ATLETIEKBAAN		korter	18 km	
					3	16 km	9:30 uur
A	Jan Willem		Anthony	20:00 uur	1	Marko	KANOVIJVER
B	Marko		Anthony	Anthony	2	Anthony	Jael
C	John vd H		Marko	Jan Willem	3	Marjon	Anthony
D	Anthony		Leon	Annet			
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Annet				
						Zwaarste 10 van Zeeland - Westerschouwen	
WEEK		8					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
17-feb	18-feb	19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	
INTENSIEF	KRACHT TRAINING	EXTENSIEF		voorjaarsvakantie			
			START RUNNING LES 6		1+2	28 km	
			KANOVIJVER		korter	18 km	
					3	17 km	
A	Anthony		Anthony	19:00 uur	1	BOSBOKKEN TRAIL	ALTRA STAND
B			Marko	Anthony	2	OP ZONDAG	
C	Marko		John vd H	Jan Willem	3	John P	
D	John P		Leon	Annet			
O	Angelina		Angelina			START RUNNING 6	BOSBOKKEN TRAIL
			Anthony			9:30 uur	30 en 15 km
						KANOVIJVER	LOOPGROEP ACTIVITEIT
						Jael	
						Anthony	
						Mariette	
WEEK		9					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
24-feb	25-feb	26-feb	27-feb	28-feb	29-feb	1-mrt	
EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	INTENSIEF					
Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Goes - Vlissingen		
					Goes - Arnemuiden		MALTA ?!
					1+2	30 km	
					korter	20 km	
					3	19 km	
A	Erik		Emiel		1	Anthony	Emiel
B			Marko		2	Francoise	
C	John P		Leon		3	Marjon	
D	Anthony		Francoise			DRANKPOSTEN	
O	Angelina		Angelina				
WEEK		10					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-mrt	3-mrt	4-mrt	5-mrt	6-mrt	7-mrt	8-mrt	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
	KRACHT TRAINING						
	Ben je uitgerust van zaterdag ?? Anders rust				1+2	snelle 21 km	CPC DEN HAAG
					3	19- 20 km	LOOPGROEP ZEELAND
A	Hanco		Anthony		1	Emiel	
B	John vd H		Marko		2	????	
C	Francoise		John P		3	Annet	
D	Anthony		Leon				
O	Angelina		Angelina			hangt af van deelname CPC	
			Annet				

WEEK		11					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-mrt	10-mrt	11-mrt	12-mrt	13-mrt	14-mrt	15-mrt	
CPC RUST	CPC HERSTEL OOP						
EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	INTENSIEF			DRANKPOST		
					1+2	32 km	
					korter	18 km	
	ivm cpc groepen samen				3	15 km	
A	Emiel				1	Anthony	plus Emiel
B		Jan Willem			2	Francoise	plus ??
C	John vd H		Anthony		3	Annet	plus Leon
D	Anthony						
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Anthony				
WEEK		12					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-mrt	17-mrt	18-mrt	19-mrt	20-mrt	21-mrt	22-mrt	
EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	EXTENSIEF			30 km Zeeuws Vlaanderen Marathon	60 van Walcheren	
ben je uitgerust van zaterdag ?? Anders rust					1+2	21 km - rustig	
					ZVM	30 km training	
					3		
A	Jan Willem		Emiel		1	Marko	
B	Anthony		Anthony		2	John P	
C	Mariette		Marko		3	Marjon	
D	Francoise		Leon				
O	Angelina		Angelina				30 min herstel of uur fiets
	Durby		Mariette				
WEEK		13					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-mrt	24-mrt	25-mrt	26-mrt	27-mrt	28-mrt	29-mrt	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					1+2	15 km	
					ZVM	21 km	
					3	12 km	
						marathon lopers niet	
A	Anthony		Emiel		1	Emiel	
B			Marko		2	Anthony	
C	Francoise		John P		3	Annet	
D	John P		Leon				
O	Angelina		Angelina				
			Anthony				