



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

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

WEEK	27						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
29-jun	30-jun	1-jul	2-jul	3-jul		4-jul	5-jul
EXTENSIEF		INTENSIEF					
		3 KM WEDSTRIJD			a/b	19 km	
					c	16 km	
A		https://www.runyourownrace.nl/event/3-kilometer-1-8-juli/			A		
B					B		
C					C		
D							
O							
WEEK	28						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
6-jul	7-jul	8-jul	9-jul	10-jul		11-jul	12-jul
INTENSIEF		EXTENSIEF					
					a/b	21 km	
	A en B BAAN				c	15 km	
A	Jan Willem	Anthony			A	Jan Willem	
B		Marko			B	John P	
C	Francoise	John P			C	Marjon	
D	Anthony	Leon					
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
						Francoise#	
						Anthony#	
WEEK	29						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul		18-jul	19-jul
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	18 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	17 km	ON-OFFICIEEL
	A en evt B BAAN	RUN YOUR OWN RACE 5 kilometer - inloop Route met start				Oostkapelle Piraat	
A	Dore				A	Emiel	
B	Marko				B	Anthony	
C	Anthony				C	Annet	
D	Rob F						
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
WEEK	30						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul		25-jul	26-jul
INTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	20 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	13 km	ON-OFFICIEEL
	A en B BAAN						
A	Jan Willem	Emiel			A	Emiel	
B					B	Marko	
C	Marko	John P			C	Marjon	
D	Rob F	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Marjon						
WEEK	31						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
27-jul	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul		1-aug	2-aug
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	20-22 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	15 km	ON-OFFICIEEL
	A en evt B BAAN	MIDDELBURG TRAINING					
		RUN YOUR OWN RACE 1000 MTER				RUN YOUR OWN RACE 15 KILOMETER	
A	Dore	Jan Willem			A		
B	John P	Marko			B	geen trainers, maar parkoers en start wordt aangeven	
C	Francoise	John P			C		
D	Rob F	Annet					
O	Angelina	Angelina					

WEEK		32					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
3-aug	4-aug	5-aug	6-aug	7-aug	8-aug	9-aug	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	23 - 25 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	15-16 km	ON-OFFICIEEL
A en B BAAN						WESTKAPELLE	
A	RUN YOUR OWN RACE 1000 MTER		Jan Willem		A	Emiel	
B	Dore				B	John P	
C	Francoise		John P		C	Mariette	
D			Rob F				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon						
WEEK		33					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
10-aug	11-aug	12-aug	13-aug	14-aug	15-aug	16-aug	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	26 - 28 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	15 - 18 km	ON-OFFICIEEL
A en evt B BAAN			RUN YOUR OWN RACE 10 KILOMETER		c	15 - 18 km	
A	Jan Willem		omgeving Middelburg		A	Anthony	
B	Marko		PARKOERS EN LOCATIE VOLGT		B	John P	
C	Rob				C	Marjon	
D	Rob F						
O	Angelina		Angelina				
	Marjon						
WEEK		34					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
17-aug	18-aug	19-aug	20-aug	21-aug	22-aug	23-aug	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	29 - 31 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	16 - 20 km	ON-OFFICIEEL
A en B BAAN							
A	Anthony		Anthony		A	Anthony	plus Jan Willem
B					B	John P	plus Marko
C	Francoise		Marko		C	Francoise	plus Leon
D	John P		Rob F				
O	Angelina		Angelina				
			Jael				
WEEK		35					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
24-aug	25-aug	26-aug	27-aug	28-aug	29-aug	30-aug	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
			RUN YOUR OWN RACE 4 Engelse Mijlen = 6.437376km		a/b	30 - 31 km	
A en evt B BAAN					c	15 km	
A	Dore		Jan Willem		A	Jan Willem	
B	Marko		Anthony		B	Marko	
C	Francoise		Marko		C	Francoise	
D	Rob F		Leon				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		36					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
31-aug	1-sep	2-sep	3-sep	4-sep	5-sep	6-sep	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
A en B BAAN					a/b	normaal kustloop	
Dore					c	snelle 21e	
A	Dore		Jan Willem		A	Jan Willem	
B	Anthony		Marko		B	Anthony	
C	Marko		Anthony		C	Francoise	
D	Leon		Rob F			Geen training??	
O	Angelina		Angelina				
WEEK		37					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
DOMBURG - MANHATTAN			ZOUTELANDE		a/b	32 km	
Groep A - Zoutelande					c	17 - 21 km	
A	Anthony		Jan Willem		A	Jan Willem	& Anthony
B	Marko		Marko		B	Marko	& ???
C	Francoise		Anthony		C	Francoise	
D	Rob F		Annet				
O	Angelina		Angelina				
				extra rust			

	WEEK	38						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep		19-sep	20-sep
	EXTENSIEF - ivm duurloop zat		EXTENSIEF					
	let op duurlopers rust ivm Neeltje Jans					a/b	20 km max	
	A en evt B BAAN					c	15 km	
A	Dore		Anthony			A	Emiel	
B	John vd H		Marko			B	John P	
C	Jael		John vd H			C	Marjon	
D	Marjon		Rob F					
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	39						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep		26-sep	27-sep
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
						a/b	16 km	
	A en B BAAN					c	13 km	
A	Jan Willem		Emiel			A	Anthony	
B	Anthony		Marko			B	Francoise	
C	Francoise		Anthony			C	Mariette	
D	Rob F		Francoise					
O	Angelina		Angelina					
	Jael		Annet					