

# Trainingschema Loopgroep Zeeland

## Q4-2020

+ week 37-40 (Q3-2020)



<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	37						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
	<b>DOMBURG - MANHATTAN</b>		<b>ZOUTELANDE</b>	Start Running les 1		A+B	23 km
	Groep A - DOMBURG					C	17 km
A	Anthony		Jan Willem	Jael		A	Jan Willem
B	Marko		Marko	Anthony		B	Marko
C	Francoise		Anthony			C	Francoise
D	Rob F		Annet				<a href="https://www.hardloop3daagse.nl/alternatieve-3daagse-2020/">https://www.hardloop3daagse.nl/alternatieve-3daagse-2020/</a>
O	Angelina		Angelina				10 Miles Schellach
				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					
				Start Running les 2		A+B	24-25 km
	<b>A en evt B BAAN</b>			Anthony		C	15 km
A	Jan Willem		Anthony	Jael		A	Emiel
B	John vd H		Marko			B	Francoise
C	Jael		John vd H			C	Marjon
D	Marjon		Rob F				
O	Angelina		Angelina				Start Running les 2 11:00 uur Anthony
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					
				Start Running les 3		A+B	26-28 km
	<b>A en B BAAN</b>			Anthony		C	16 km
A	Dore		Emiel			A	Jan Willem
B	Anthony		Marko			B	Jean- Pierre
C	Francoise		Anthony			C	Mariette
D	Rob F		Francoise				<b>DRANKPOST</b>
O	Angelina		Angelina				Start Running les 3 9:00 uur Anthony
			Annet				
WEEK	40						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
28-sep	29-sep	30-sep	1-okt	2-okt	3-okt	4-okt	
EXTENSIEF							
				Start Running les 4		A+B	OOSTKAPELLE -Piraat 29-30 km
	<b>A &amp; B BAAN TRAINING</b>			Anthony		C	18 km
A	Dore		Anthony	Jael		A	Anthony
B			Marko			B	John P
C	Marjon					C	Marjon
D	Francoise		Leon				<b>DRANKPOST - MANHATTAN</b>
O	Angelina		Angelina				Start Running les 4 12:00 uur Anthony
			Anthony				
WEEK	41						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
5-okt	6-okt	7-okt	8-okt	9-okt	10-okt	11-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF					
	<b>1e BAAN TRAINING</b>		<b>1e BAAN TRAINING</b>	START RUNNING les 5		A+B	30-31 - VLAK
				Anthony		C	15 km
A	Hanco		Anthony	Jael		A	Jan Willem
B						B	John P
C	Anthony		Leon			C	Francoise
D	Rob F		Francoise				START RUNNING les 5 12:00 uur
O	Angelina		Angelina				Anthony jael

WEEK		42					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
12-okt	13-okt	14-okt	15-okt	16-okt	17-okt	18-okt	
INTENSIEF		EXTENSIEF			snelle		
					A+B	21 km	
<b>1e BAAN TRAINING</b>			<b>START RUNNING LES 6</b>		C	15 km	
A	Jan Willem		Jan Willem	Anthony	A	Anthony	
B	Marko				B	Marko	
C	Jael		Marko		C	Marjon	
D	Anthony		Leon			<b>START RUNNING Les6 11:00 uur</b>	
O	Angelina		Angelina			Anthony	
	Anthony					jael	
WEEK		43					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
19-okt	20-okt	21-okt	22-okt	23-okt	24-okt	25-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE		<b>GOES - ARNEMUIDEN OF LOCATIE TRAINING</b>
						A+B	32-33 km
						C	18 km
A	Dore		Jan Willem		A	Jan Willem	
B			John vd H		B	John P	
C	Marko		Jean-Pierre		C	Marjon	
D	Anthony		Anthony			<b>DRANKPOST</b>	
O	Angelina		Angelina				
			Anthony				
	let op nieuwe Start Runners		let op nieuwe Start Runners				
WEEK		44					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
26-okt	27-okt	28-okt	29-okt	30-okt	31-okt	1-nov	
INTENSIEF					training 9:00 uur		
					A+B	20 km trail	
			<b>Coopertest Diabetes 1 actie</b>		C	12 - 14 km - trail	
A	Jan Willem				A	Jan Willem	
B	Anthony				B	Francoise	
C	Francoise				C	Mariette	
D	Rob F						
O	Angelina		Angelina			bos-duin-bos-strand	
WEEK		45					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-nov	3-nov	4-nov	5-nov	6-nov	7-nov	8-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			<b>LOCATIE TRAINING BURGH HAAMSTEDE?!</b>		
					A+B	16 km	
					C	10-13 km	
A	Dore		Emiel		A	Emiel	
B	Marko		John vd H		B	Marko	
C	Anthony		Marko		C		
D	Leon		Anthony				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony						
	let op nieuwe Start Runners		let op nieuwe Start Runners			<b>LOCATIE TRAINING</b>	
WEEK		46					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
	MEETRAINEN				A+B	<b>GEEN TRAINING</b>	
					C		
A	Erik		Emiel		A		
B	Marko		Marko		B		
C	John P		Jan Willem		C		
D	Anthony		Jael				
O	Angelina		Angelina				
	let op nieuwe Start Runners		let op nieuwe Start Runners			<b>MARATHON VLISSINGEN</b>	
WEEK		47					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					A+B	16 km	
					C	15 km	
A	Jan Willem		Jan Willem		A	Emiel	
B			Marko		B	John P	
C			Jeane-Pierre		C	Francoise	
D	Francoise		Leon				
O	Angelina		Angelina				

WEEK		48					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov		28-nov	29-nov
INTENSIEF		EXTENSIEF				<b>ELFJESLOOP</b>	
						<b>OLV MARKO</b>	
					A+B	11 km	
					C	11 km	
A	Hanco		Emiel		A	Jan Willem	
B	Marko		Jan Willem		B	John vd H	
C	John P		Mariette		C	Mariette	
D	Francoise	Anthony SR	Rob F	Anthony SR		ALLE TRAINERS INDELING	
O	Angelina		Angelina			MARKO VERKAART	
WEEK		49					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
30-nov	1-dec	2-dec	3-dec	4-dec		5-dec	6-dec
EXTENSIEF		INTENSIEF				<b>LOCATIE ?!</b>	
					A+B	16 km	
					C	13 km	
A	Jan Willem		Jan Willem		A	Anthony	
B			Anthony		B	Marko	
C	Francoise		Francoise		C	Marjon	
D	Rob F		Leon				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		50					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
7-dec	8-dec	9-dec	10-dec	11-dec		12-dec	13-dec
INTENSIEF		EXTENSIEF				<b>ONZE EIGEN BRUGGENLOOP??</b>	
					A+B	15 km	
					C	15 km	
A	Anthony		Jan Willem		A	Anthony	
B	Marko				B	John P	
C	Leon		Anthony		C	Marjon	
D	Rob F	45 min herstel training	Leon				
O	Angelina		Angelina				
			Anthony				
WEEK		51					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
14-dec	15-dec	16-dec	17-dec	18-dec		19-dec	20-dec
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					A+B	19 km	
					C	13 km	
A	Hanco		Anthony		A	Emiel	
B	Marko		Marko		B	Anthony	
C	Anthony		Jan		C	Mariette	
D	Marjon		Leon				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Mariette				
WEEK		52					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
21-dec	22-dec	23-dec	24-dec	25-dec		26-dec	27-dec
		INTENSIEF				<b>RUSTIGE VET VERBRANDING</b>	
		1e kerst	2 kerst		A+B	20 km	
					C	15 km	
A	Anthony				A	Anthony	
B					B	Marjon	
C	Jean-Pierre				C	Francoise	
D	Rob F						
O							