



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		17					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr		1-mei	2-mei
EXTENSIEF		INTENSIEF				OOSTKAPELLE	
						ORANJE ZON	
	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	A/B	19 km
A/B	BAAN		A/B	SAUNA		C/D	15 km
C/D	SAUNA PARKING		C/D	BAAN		A	
A						B	
B						C	
C						D	
D							
O		Koningsdag					
WEEK		18					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
3-mei	4-mei	5-mei	6-mei	7-mei		8-mei	9-mei
INTENSIEF		EXTENSIEF					
	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE		MEI VAKANIE
A/B	SAUNA PARKING - BAAN		A/B	BAAN		A/B	18 km
C/D	BAAN		C/D	SAUNA PARKING		C/D	14 km
A						A	
B	Anthony					B	
C						C	
D						D	
O							
WEEK		19					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
10-mei	11-mei	12-mei	13-mei	14-mei		15-mei	16-mei
EXTENSIEF		INTENSIEF					
A/B	BAAN		A/B	SAUNA	Hemelvaart	A/B	18 km
C/D	SAUNA PARKING		C/D	BAAN		C/D	14 km
A						A	
B						B	
C						C	
D						D	
O	Angelina		Angelina				
WEEK		20					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
17-mei	18-mei	19-mei	20-mei	21-mei		22-mei	23-mei
INTENSIEF		EXTENSIEF		Gapersloop		VEERE TRAINING	1e Pinksterdag
A/B	VALKENISSE PARKING		A/B	BAAN		A/B	20 km
C/D	BAAN		C/D	VALKENISSE PARKING		C/D	15 km
A						A	
B						B	
C						C	
D						D	
O	Angelina		Angelina				

	WEEK	21						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	24-mei	25-mei	26-mei	27-mei	28-mei		29-mei	30-mei
	<b>2e Pinksterdag</b>		EXTENSIEF					
A/B		A/B	SAUNA			A/B	19 km	
C/D		C/D	BAAN			C/D	15 km	
	GEEN TRAINING					A		
A						B		
B						C		
C						D		
D								
O			Angelina					
	WEEK	22						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	31-mei	1-jun	2-jun	3-jun	4-jun		5-jun	6-jun
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
A/B	BAAN	A/B	parking zoutelande			A/B	20 km	
C/D	parking zoutelande	C/D	parking zoutelande			C/D	11 km	
A						A		
B						B		
C						C		
D						D		
O			Angelina					
	ZOUTELANDE		ZOUTELANDE					
	WEEK	23						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun	11-jun		12-jun	13-jun
	INTENSIEF		EXTENSIEF				MIDDELBURG	
A/B	BAAN	A/B	SAUNA			A/B	23 km	
C/D	SAUNA PARKING	C/D	BAAN			C/D	16 km	
A						A		
B						B		
C						C		
D						D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	24						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	18-jun		19-jun	20-jun
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
A/B	SAUNA PARKING - BAAN	A/B	BAAN			A/B	19 km	
C/D	BAAN	C/D	SAUNA PARKING			C/D	14 km	
A						A		
B						B		
C	Anthony					C		
D						D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	25						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun	25-jun		26-jun	27-jun
	INTENSIEF		EXTENSIEF					
A/B	BAAN	A/B	SAUNA			A/B	19 km	
C/D	SAUNA PARKING	C/D	BAAN			C/D	14 km	
A						A		
B						B		
C						C		
D						D		
O	Angelina		Angelina					