



<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	26		WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
MAANDAG	DINSDAG						
	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul	2-jul	3-jul	4-jul
	EXTENSIEF		INTENSIEF				
	<b>A - B baan</b>					a/b	21 km
						c	16 km
<b>A</b>	Anthony		A	Jan Willem		A	Marko
<b>B</b>			B	Marko		B	Jean-Pierre
<b>C</b>	Marko		C	Jean-Pierre		C	
<b>D</b>	Rob F		D	Anthony		D	
<b>O</b>							
WEEK	27		WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
MAANDAG	DINSDAG						
	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul	9-jul	10-jul	11-jul
	INTENSIEF		EXTENSIEF			Vlissingen Zelfstandig	
				START RUNNING SPOED LES 1	ESTAFETTE	a/b	23 km
	<b>A baan</b>			Anthony		c	15 km
<b>A</b>	Jan Willem			Jael		A	Emiel
<b>B</b>	Marko					B	
<b>C</b>	Francoise			Anthony		C	zelfstandig
<b>D</b>	Anthony					D	
<b>O</b>	Marjon			Mariette			
WEEK	28		WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
MAANDAG	DINSDAG						
	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul	18-jul
	EXTENSIEF		INTENSIEF				
						a/b	21 km
						c	17 km
	<b>A en evt B BAAN</b>			START RUNNING SPOED LES 2			
<b>A</b>	Dore			Anthony		A	Emiel
<b>B</b>	Anthony			Marko		B	Anthony
<b>C</b>	Marko			Marjon		C	Zelfstandig
<b>D</b>	Jael			Rob F		D	
<b>O</b>	Angelina			Angelina			
WEEK	29		WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
MAANDAG	DINSDAG						
	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul	25-jul
	EXTENSIEF		INTENSIEF			ZEELAND BRUG	
						a/b	23 km
						c	15 km
	<b>A en B BAAN</b>						Schoolvakanties ON-OFFICIEEL
<b>A</b>	Jan Willem			Marko	START RUNNING SPOED LES 3	A	Anthony
<b>B</b>					Anthony	B	Marko
<b>C</b>	Anthony			Jean-Pierre		C	Marjon
<b>D</b>	Rob F			Anthony	Rob	D	
<b>O</b>	Angelina			Angelina			
WEEK	30		WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
MAANDAG	DINSDAG						
	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul	1-aug
	EXTENSIEF		INTENSIEF				
	Schoolvakanties ON-OFFICIEEL	Schoolvakanties ON-OFFICIEEL	Schoolvakanties ON-OFFICIEEL	Schoolvakanties ON-OFFICIEEL	Schoolvakanties ON-OFFICIEEL	a/b	20-22 km
						c	15 km
	<b>A en evt B BAAN</b>		MIDDELBURG TRAINING	START RUNNING SPOED LES 4 (misschien)			
				Anthony			
<b>A</b>	Jan Willem			Jael		A	Marko
<b>B</b>	Jean-Pierre			Marko		B	John P
<b>C</b>	Marko			Anthony		C	Mariette
<b>D</b>	Anthony			Rob F		D	
<b>O</b>	Angelina			Angelina			
				GROEP A/B - na 3 km 1 km tempo			

WEEK		31					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-aug	3-aug	4-aug	5-aug	6-aug	7-aug	8-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
<b>A en B BAAN</b>							
A Jan Willem		Erik			A	Emiel	
B					B	Marko	
C Anthony		Marjon			C	Mariette	
D Jael		Anthony			D		
O Angelina		Angelina					
WEEK		32					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-aug	10-aug	11-aug	12-aug	13-aug	14-aug	15-aug	
EXTENSIEF		INTENSIEF			<b>WESTKAPELLE - DOMBURG</b>		
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
<b>A en evt B BAAN</b>		<b>SUNDDOWN RUN BIJ ZON</b>			c	15 - 18 km	
A Jan Willem		Anthony			A	Anthony	Emiel
B Anthony					B	John P	John Pleijte
C Jean-Pierre		zelfstandige route			C	Marjon	
D Rob F		zelfstandige route			D		
O Angelina		Angelina					
WEEK		33					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-aug	17-aug	18-aug	19-aug	20-aug	21-aug	22-aug	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	29-31 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	16 - 20 km	ON-OFFICIEEL
<b>A en B BAAN</b>						sauna	
A Jan Willem		Jan Willem			A	Anthony	
B					B	Mariette	
C Anthony		Anthony			C	Marjon	
D Rob F					D		
O Angelina		Angelina					
WEEK		34					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-aug	24-aug	25-aug	26-aug	27-aug	28-aug	29-aug	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	21 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	16 km	ON-OFFICIEEL
<b>A en evt B BAAN</b>						<b>SUPRISE ROUTE ?!</b>	
A Jan Willem		Jan Willem			A	15 km	
B Marko		Marko			B	Jan Willem	
C Jean-Pierre		Jean-Pierre			C	John P	
D Jael		Marjon			D	Zelfstandig	
O Angelina		Angelina					
WEEK		35					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
30-aug	31-aug	1-sep	2-sep	3-sep	4-sep	5-sep	
INTENSIEF		EXTENSIEF			<b>KUSTLOOP?!!</b>		
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	21 km	Schoolvakanties
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	16 km	ON-OFFICIEEL
<b>A en B BAAN</b>							
A Jan Willem		Jan Willem			A	zelfstandig	
B		Anthony			B	zelfstandig	
C Marko		Marjon			C	zelfstandig	
D Anthony		Rob F			D		
O Angelina		Angelina					
WEEK		36					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
6-sep	7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep	12-sep	
EXTENSIEF		INTENSIEF			<b>NEELTJE JANS - ZOUTELANDE</b>		
<b>ZOUTELANDE</b>		<b>ZOUTELANDE</b>			a/b	32 km	
					c	17 km	
A Jan Willem		Jan Willem			A	Jan Willem	
B Marko		Marko			B	Marko	
C Anthony		zelfstandig Ladies Run Route			C	zelfstandig	
D Rob F		zelfstandig Ladies Run Route			D	DRANKPOST	
O Angelina		Angelina					

WEEK		37					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
13-sep	14-sep	15-sep	16-sep	17-sep		18-sep	19-sep
EXTENSIEF - ivm duurloop zat		EXTENSIEF					
let op duurlopers rust ivm Neeltje Jans			START RUNNING LES 1		a/b	20 km snel	
<b>A en evt B BAAN</b>					c	15 km	
<b>A</b> Jan Willem		Erik			<b>A</b>	Emiel	
<b>B</b> Anthony		Marko			<b>B</b>		
<b>C</b> Marko		Anthony			<b>C</b>	Marjon	
<b>D</b> Jael		Rob F			<b>D</b>		
<b>O</b> Angelina		Angelina					
WEEK		38					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
20-sep	21-sep	22-sep	23-sep	24-sep		25-sep	26-sep
EXTENSIEF		INTENSIEF					
			START RUNNING LES 2		a/b	16 km	
<b>A en B BAAN</b>					c	13 km	
<b>A</b> Jan Willem		Emiel			<b>A</b>	Jan Willem	
<b>B</b>		Marko			<b>B</b>	Jean- Pierre	
<b>C</b> Anthony		Anthony			<b>C</b>	Mariette	
<b>D</b> Rob F		Jael			<b>D</b>		
<b>O</b> Angelina		Angelina					
						Anthony	