



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		39					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
27-sep	28-sep	29-sep	30-sep	1-okt	2-okt	3-okt	
EXTENSIEF		RUSTIG					
		ZELFSTANDIG					A+B
							GEEN TRAINING
A	Anthony			Jael			KUSTMARATHON
B	Marko			Anthony			
C							
D	Rob F						
O	Angelina		Angelina				
				extra rust			
WEEK		40					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	8-okt	9-okt	10-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF					
GEEN TRAINING		Eerste baantraining					A+B
							16 km
							14 km
A		Anthony					16 km
B							14 km
C		Marko					14 km
D		Rob F					14 km
O		Angelina					14 km
WEEK		41					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	15-okt	16-okt	17-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF					
BACK TO LOOPGROEP ZEELAND		BACK TO LOOPGROEP ZEELAND					A+B
A en B BAAN							18 km
A	Jan Willem		Jan Willem				18 km
B			Marko				18 km
C	Jean-Pierre		Jael				18 km
D	Anthony		Anthony				18 km
O	Angelina		Angelina				18 km
WEEK		42					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	22-okt	23-okt	24-okt	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
							GOES
							A+B
							18 km
							16 km
A	Hanco		Jan Willem				18 km
B			Marko				18 km
C	Anthony		Anthony				18 km
D	Rob F		Leon				18 km
O	Angelina		Angelina				18 km
WEEK		43					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	29-okt	30-okt	31-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
HERFSTVAKANTIE		HERFSTVAKANTIE					A+B
							18 km
							15 km
A	Emiel		Marko				18 km
B							18 km
C	Anthony		Anthony				18 km
D	Leon		Rob F				18 km
O	Angelina		Angelina				18 km

	WEEK	44						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov		6-nov	7-nov
	INTENSIEF		EXTENSIEF				Vlotte	
						A+B	20 km	
						C	18 km	
A	Anthony		Jan Willem			A	Emiel	
B	Marko		Marko			B	Marko	
C	Jael		Jean-Pierre			C	Marjon	
D	Rob F		Leon			D		
O	Angelina		Angelina					
	WEEK	45						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	12-nov		13-nov	14-nov
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
						A+B	21 km	
						C	18 km	
A	Hanco		Jan Willem			A	Jan Willem	
B						B		
C	Marko		Jean-Pierre			C	Marjon	
D			Rob F			D		
O	Angelina		Angelina					
	let op nieuwe Start Runners		let op nieuwe Start Runners					
	WEEK	46						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov		20-nov	21-nov
	INTENSIEF		EXTENSIEF				ORANJE ZON	
						A+B	18 km trail	
						C	15 km	
A	Emiel		Jan Willem			A	Emiel	
B	Jean-Pierre					B	Jean-Pierre	
C	evt samen		Jean-Pierre			C	Mariette	
D	Rob F		Leon			D		
O	Angelina		Angelina				bos-duin-bos-strand	
	WEEK	47						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov		27-nov	28-nov
	EXTENSIEF		INTENSIEF				REBUSLOOP	
						A+B	19 km	
						C	14 km	
A	Jan Willem		Jean-Pierre			A	Emiel	
B	Marko					B	Jean-Pierre	
C	Jean-Pierre		Mariette			C	Marjon	
D	Leon		Rob F			D		
O	Angelina		Angelina					
	let op nieuwe Start Runners		let op nieuwe Start Runners					
	WEEK	48						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec	3-dec		4-dec	5-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF					
						A+B	PEPERNOOT LOOP	
						C		
A	Erik		Emiel			A	Marko	
B			Marko			B	Anthony	
C	Marjon		Jael			C	Mariette	
D	Anthony		Leon			D		
O	Angelina		Angelina					

WEEK		49					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	10-dec		11-dec	12-dec
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					A+B	16 km	BRUGGENLOOP
					C	15 km	ROTTERDAM
A	Hanco		Jan Willem		A	Emiel	
B			Marko		B	Anthony	
C	Anthony		Anthony		C	Marjon	
D			Jael		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK		50					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	17-dec		18-dec	19-dec
INTENSIEF		EXTENSIEF					
						BURG HAAMSTED	
					A+B	18 km	
					C	15 km	
A	Erik		Jan Willem		A		
B					B	Marko	
C	Marko		Mariette		C	Mariette	
D	Anthony		Anthony		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK		51					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	24-dec		25-dec	26-dec
EXTENSIEF		INTENSIEF				1e kerstdag 2e kerstdag	
					A+B		
					C		
A	Anthony		Marko		A	GEEN TRAINING	KERSTLOOP
B	Marko				B		
C	Jael		Jean-Pierre		C		
D	Leon		Rob F		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK		52					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	31-dec		1-jan	2-jan
INTENSIEF		EXTENSIEF					
	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	KERSTVAKANTIE	A+B	NIEUWJAARSDAG
						C	KERSTVAKANTIE
A	Erik		Jan Willem		A	GEEN TRAINING	
B	Anthony		Anthony		B		
C	Marjon				C		
D	Rob F		Leon		D		
O	Angelina		Angelina				