



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	15						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
11-apr	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	16-apr	17-apr	
EXTENSIEF		EXTENSIEF				1e paasdag	
					A/B	16 km	
					ZVM	10 km	
	A en B BAAN			Goede vrijdag	C/D		
A	HANCO		Jean-Pierre		A	Anthony	
B					B	Marko	
C	Jael		Anthony		C	Zelfstandig	
D	Anthony		Rob F				
O	Angelina		Angelina				
WEEK	16						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr	24-apr	
EXTENSIEF		INTENSIEF			Marathon Zeeuws VI		
2e paasdag					A/B	17 km	
					C/D	13 km	
A	GEEN TRAINING		Marko		A	Zelfstandig	
B					B	Zelfstandig	
C			Jean-Pierre		C	Zelfstandig	
D			Anthony				
O			Angelina				
WEEK	17						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
25-apr	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr	1-mei	
MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	MEI VAKANIE	
		GEEN TRAINING KONINGS DAG			A/B	19 km	
					C/D	15 km	
	GROEP A BAAN						
A	Hanco				A	Anthony	
B	Jean-Pierre				B	Jean-Pierre	
C	Marko				C	Zelfstandig	
D	Anthony						
O	Angelina						
WEEK	18						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-mei	3-mei	4-mei	5-mei	6-mei	7-mei	8-mei	
EXTENSIEF		INTENSIEF			OOSTKAPELLE ORANJE ZON		
					A/B	18 km	
					C/D	15 km	
	A en B BAAN						
A	Jan Willem		Anthony		A	Anthony	
B			Marko		B		
C	Anthony		Rob D	Locatie	C	Corinne	
D	Leon		Rob F				
O	Angelina		Angelina				
WEEK	19						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-mei	10-mei	11-mei	12-mei	13-mei	14-mei	15-mei	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
					A/B	19 km	
					C/D	16 km	
	A en evt B BAAN						
A	Jan Willem		Erik		A	Jean-Pierre	
B	Anthony		Marko		B	Marko	
C	Jean-Pierre		Anthony		C		
D	Rob F						
O	Angelina		Angelina				

WEEK		20					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
16-mei	17-mei	18-mei	19-mei	20-mei		21-mei	22-mei
EXTENSIEF		INTENSIEF				<b>Uitgestelde Pepernootloop</b>	
					A/B	18-21 km	
<b>A en B BAAN</b>					C/D	10,5 - 18 km	
A	Jan Willem		Marko		A	Marko	
B					B	John P	
C	Jean-Pierre		Jean-Pierre		C	Corinne	
D	Jael		Leon	(locatie training)			
O	Angelina		Angelina				
WEEK		21					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
23-mei	24-mei	25-mei	26-mei	27-mei		28-mei	29-mei
INTENSIEF		EXTENSIEF	<b>HEMELVAART</b>	<b>VAKANTIEDAG</b>		<b>VEERE TRAINING</b>	
					A/B	20 km	
<b>A en evt B BAAN</b>					C/D	15 km	
A	Jan Willem		Marko		A	Jan Willem	
B	Marko				B	Marko	
C	Rob D	Locatie training	Jean-Pierre		C	Mariette	
D	Jael		Rob F				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		22					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
30-mei	31-mei	1-jun	2-jun	3-jun		4-jun	5-jun
INTENSIEF		EXTENSIEF					<b>1e pinksterdag</b>
					<b>STADSLOOP</b>	A/B	19 km
<b>A en B BAAN</b>					<b>MIDDELBURG</b>	C/D	15 km
A	<b>Jan Willem</b>		Jan Willem		A	Emiel	
B			Marko		B	Marko	
C	Jael		Mariette		C	Corinne	
D	Leon	Locatie training	Rob F				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		23					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun		11-jun	12-jun
EXTENSIEF		INTENSIEF					
<b>2e Pinksterdag</b>		<b>ZOUTELANDE</b>			A/B	20 km	
		ROUTES			C/D	11 km	
A	<b>GEEN TRAINING</b>		Erik		A	Jan Willem	
B			Jean-Pierre		B	Jean-Pierre	
C			Mariette		C	Mariette	
D			Rob F				
O			Angelina				
WEEK		24					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun		18-jun	19-jun
INTENSIEF		EXTENSIEF					
					A/B	20 km	
					C/D	16 km	
A	Hanco		Jan Willem		A	Jan Willem	
B			Erik		B	Anthony	
C			Anthony		C		
D	Anthony		Mariette				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		25					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun		25-jun	26-jun
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					A/B	19 km	
<b>A en evt B BAAN</b>					C/D	14 km	
A	Jan Willem		Erik		A	Jan Willem	
B			Marko		B	Jean-Pierre	
C	Anthony		Anthony		C		
D	Leon	locatie training	Rob F				
O	Angelina		Angelina				
WEEK		26					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul		2-jul	3-jul
INTENSIEF		EXTENSIEF	<b>CAS 2022</b>	<b>CAS 2022</b>		<b>CAS 2022</b>	
					A/B	19 km	
<b>A en B BAAN</b>					C/D	14 km	
A	Jan Willem		Anthony		A	Jan Willem	
B			Marko		B	Marko	
C	Marko		Mariette		C		
D	Anthony		Leon	locatie training			
O	Angelina		Angelina				