

Trainingschema Loopgroep Zeeland

Q3-2022



GEEN TRAINING / WEDSTRJD / 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		28					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul		16-jul	17-jul
INTENSIEF		EXTENSIEF				Vlissingen Zelfstandig	
					a/b	23 km	
					c	15 km	
A	Jan Willem		Marko		A	zelfstandig	
B	Marko		Jean-Pierre		B	Marko	
C	Anthony		Corinne - duurloopje		C	Wilma	
D			Rob F		D		
O	Marjon		Mariette				
WEEK		29					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul		23-jul	24-jul
EXTENSIEF		INTENSIEF		START SCHOOLVAKANTIES		ZEELAND BRUG	
					a/b	21 km	
					c	17 km	
	A en evt B BAAN					marathon groep C 18 km	
A	Erik		Anthony		A	Emiel	
B	Marko		Marko		B	Anthony	
C	Jean-Pierre		Jean-Pierre		C		
D	Jael		Leon		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK		30					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul		30-jul	31-jul
INTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	23 km	Schoolvakanties
					c	15 km	ON-OFFICIEEL
	A en B BAAN					marathon groep C 20 km	
A	Jan Willem		Marko		A	Emiel	
B					B		
C	Anthony		Anthony		C	Mariette	
D	Rob F		Marjon		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK		31					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
1-aug	2-aug	3-aug	4-aug	5-aug		6-aug	7-aug
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	20-22 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	15 km	ON-OFFICIEEL
						Marathongroep C 22 km	
A	zelfstandig		zelfstandig		A	Emiel	
B	zelfstandig		zelfstandig		B		
C	zelfstandig		zelfstandig		C	Mariette	
D	zelfstandig		zelfstandig		D		
O	Angelina		Angelina				
			GROEP A/B - na 3 km 1 km tempo				

WEEK	32						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
8-aug	9-aug	10-aug	11-aug	12-aug	13-aug	14-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	
	geen baan training		SUNDOWN RUN BIJ ZON - 20:30 uur - KonTiki			Marathon groep C 22 km	
A	zelfstandige duurloop		zelfstandige route		A	Emiel	
B			zelfstandige route		B	Marko	
C	Anthony		zelfstandige route		C	Corinne	
D	Jael		zelfstandige route		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK	33						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
15-aug	16-aug	17-aug	18-aug	19-aug	20-aug	21-aug	
EXTENSIEF		INTENSIEF			WESTKAPELLE - DOMBURG		
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	26-28 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c		
	A en B BAAN		RESCUE		c	15 - 18 km	
A	Hanco		ZELFSTANDIG		A	Marko	
B			ZELFSTANDIG		B	Anthony ??	
C	Jean-Pierre		ZELFSTANDIG		C	Corinne	
D	Rob F		ZELFSTANDIG		D		
O	Angelina						
WEEK	34						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
22-aug	23-aug	24-aug	25-aug	26-aug	27-aug	28-aug	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	a/b	29-31 km	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	c	16 - 20 km	
	A en B BAAN						
A	???		Marko		A	Emiel	
B					B	Jean-Pierre	
C	Anthony		Anthony		C	Wilma	
D	Rob F		Leon		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK	35						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
29-aug	30-aug	31-aug	1-sep	2-sep	3-sep	4-sep	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties	Schoolvakanties		Schoolvakanties	
ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL	ON-OFFICIEEL		ON-OFFICIEEL	
					a/b	21 km	
	A en evt B BAAN				c	16 km	
A	Erik		Erik		A	zelfstandig	
B	Marko		Marko		B	zelfstandig	
C	Jean-Pierre		Jean-Pierre		C	zelfstandig	
D	Jael		Anthony		D		
O	Angelina		Angelina				
WEEK	36						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
5-sep	6-sep	7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep	
INTENSIEF		EXTENSIEF			NEELTJE JANS - ZOUTELANDE		
					a/b	32 km	
	A en B BAAN				c	17 km	
A	Jan Willem		Jan Willem		A	Jan Willem	
B			Marko		B	Marko	
C	Anthony		Anthony		C	zelfstandig	
D	Jean-Pierre		Rob F		D		
O	Angelina		Angelina			DRANKPOST	

WEEK		37					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
12-sep	13-sep	14-sep	15-sep	16-sep		17-sep	18-sep
EXTENSIEF		INTENSIEF					
ZOUTELANDE		ZOUTELANDE				a/b	20 km snel
						c	15 km
A	Jan Willem	Jan Willem				A	Emiel
B	Marko	Marko				B	
C	Anthony	zelfstandig Ladies Run Route				C	
D	Rob F	zelfstandig Ladies Run Route				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		38					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
19-sep	20-sep	21-sep	22-sep	23-sep		24-sep	25-sep
EXTENSIEF - ivm duurloop zat		EXTENSIEF					
let op duurlopers rust ivm Neeltje Jans						a/b	18 km
A en evt B BAAN						c	15 km
A	Jan Willem	Erik				A	Emiel
B	Anthony	Marko				B	
C	Marko	Anthony				C	
D	Leon	Rob F				D	
O	Angelina	Angelina					
WEEK		39					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
26-sep	27-sep	28-sep	29-sep	30-sep		1-okt	2-okt
EXTENSIEF		INTENSIEF				KUSTMARATHON	
BAAN A&B						a/b	GEEN TRAINING
						c	
A	Jan Willem	Rustig rondje				A	
B		Rustig rondje				B	
C	Anthony	Anthony				C	
D						D	
O	Angelina	Angelina					