

# Trainingschema Loopgroep Zeeland

## Q1-2023



GEEN TRAINING / WEDSTRUD / 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	1						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan		7-jan	8-jan
	INTENSIEF		EXTENSIEF					Scheidsrechtersloop Vlissingen
A	Hanco		Jan Willem			A	Emiel	15
B	Marko					B	Marko	
C			Rob F			C	Mariette	14
D	Jael							
	WEEK	2						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan		14-jan	15-jan
	EXTENSIEF		INTENSIEF				Deltacross Westenschouwen	
A	Erik		Marko			A	Marko	17
B	Jean-Pierre					B	Jean-Pierre	
C	Jael		Leon			C	Corinne	15
D	Rob F							
	WEEK	3						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan		21-jan	22-jan
	INTENSIEF		EXTENSIEF				Kustcross Vlissingen	
A	Emiel		Erik			A	Emiel	19
B	Marko					B	Marko	
C			Jean-Pierre			C	Mariette	14
D	Rob F							
	WEEK	4						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan		28-jan	29-jan
	EXTENSIEF		INTENSIEF				Burgh-Haamstede	
A	Hanco		Jan Willem			A	Marko	21
B	Marko					B	Jean-Pierre	
C	Jean-Pierre		Jael			C	Corinne	15
D	Leon							
	WEEK	5						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	30-jan	31-jan	1-feb	2-feb	3-feb		4-feb	5-feb
	INTENSIEF		EXTENSIEF				Rammekensloop Ritthem	Midwinter Halve Marathon Cadzand-Bad
A	Emiel		Jan Willem			A		16
B	Marko					B	Zelfstandig	
C			Leon			C		15
D	Jael							
	WEEK	6						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	10-feb		11-feb	12-feb
	EXTENSIEF		INTENSIEF				Middelburg	
A	Emiel		Erik			A	Jan Willem	24/18
B	Jean-Pierre					B	Jean-Pierre	
C	Jael		Rob F			C	Corinne	16
D	Leon							
	WEEK	7						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb		18-feb	19-feb
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
A	Emiel		Jan Willem			A	Emiel	26/16
B	Marko					B	Marko	
C	Rob F		Jean-Pierre			C	Mariette	18
D	Leon							
	WEEK	8						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb		25-feb	26-feb
				Voorjaarsvakantie				
	INTENSIEF		EXTENSIEF				DUURLOOP	Bosbokkentrail Westenschouwen
A	Hanco		Erik			A		26/14
B	Jean-Pierre					B	Zelfstandig	
C			Jael			C	Corinne	18
D	Rob F							
	WEEK	9						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	27-feb	28-feb	1-mrt	2-mrt	3-mrt		4-mrt	5-mrt
	EXTENSIEF		INTENSIEF					65 km van Walcheren Vrouwepolder
A	Emiel		Jan Willem			A	Jan Willem	28/16
B	Marko					B	Marko	
C			Leon			C	Corinne	18
D	Jael							

WEEK		10						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	6-mrt	7-mrt	8-mrt	9-mrt	10-mrt		11-mrt	12-mrt
	INTENSIEF		EXTENSIEF				DUURLOOP	
							Goes - Vlissingen/Arnhemuiden	CPC-Loop Den Haag
A	Hanco		Jan Willem			A	Emiel	30
B	Marko					B	?	
C	Jael		Rob F			C	Mariette	20
D								
WEEK		11						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	13-mrt	14-mrt	15-mrt	16-mrt	17-mrt		18-mrt	19-mrt
	EXTENSIEF		INTENSIEF				DUURLOOP	Zwinstedenloop Sluis
	Uitgerust van zaterdag ?? Anders rust							
A	Emiel		Marko			A	Jan Willem	28/18
B	Marko					B	Jean-Pierre	18
C	Marko		Jael			C	Mariette	18
D	Jael							
WEEK		12						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	20-mrt	21-mrt	22-mrt	23-mrt	24-mrt		25-mrt	26-mrt
	INTENSIEF		EXTENSIEF				DUURLOOP	
A	Hanco		Jan Willem			A	Zelfstandig	32/19
B	Marko					B		18
C	Rob F		Jael			C		
D	Leon							
WEEK		13						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	27-mrt	28-mrt	29-mrt	30-mrt	31-mrt		1-apr	2-apr
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
	Uitgerust van zaterdag ?? Anders rust							
A	Emiel		Erik			A	Jan Willem	21
B	Marko					B	?	
C	Jean-Pierre		Leon			C	Mariette	15
D	Jael							
WEEK		14						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr	7-apr		8-apr	9-apr
	INTENSIEF		EXTENSIEF					1e Paasdag
A						A		12
B						B		
C						C		15
D								
WEEK		15						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr	14-apr		15-apr	16-apr
	2e Paasdag						Marathon Vlaanderen	Marathon Rotterdam
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
A	Geen training					A	Geen training	21
B						B		
C						C		15
D								