

O v e r g a n g s p e r i o d e	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	38	14-Sep	15-Sep	16-Sep	17-Sep	18-Sep	19-Sep	20-Sep
	loopscholing		storende rotatie		x			
	training		fantasie	rust	duurloop	rust	duurloop	
	intensiteit		70%		70%			
	trainer		Petricia		Henk			
		<i>triangel marathon</i>	<i>triangel marathon</i>	<i>riangel marathon</i>				
	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	39	21-Sep	22-Sep	23-Sep	24-Sep	25-Sep	26-Sep	27-Sep
	loopscholing		x		storende rotatie			
	training		dobbelsteen	rust	fantasie	rust	duurloop	
intensiteit		70-75%		70-75%				
trainer		Alex		Henny				
<i>loopclinic</i>	<i>START LOOPCLINIC</i>	<i>Petricia</i>		<i>Eddie</i>				
V o o r b e	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	40	28-Sep	29-Sep	30-Sep	01-Okt	02-Okt	03-Okt	04-Okt
	loopscholing		storende rotatie		x			
	training		fartlek	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
	intensiteit		75%		75%			
	trainer		Eddie		Nadine			
	<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>		<i>Henny</i>			
	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	41	05-Okt	06-Okt	07-Okt	08-Okt	09-Okt	10-Okt	11-Okt
loopscholing		x		storende rotatie				

r e i d i n g s p e r i o d e  1	training		heuveltraining	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
	intensiteit		75-80%		75-80%			
	trainer		Henk		Alex			
	<i>loopclinic</i>		<i>Petricia</i>		<i>Eddie</i>			
	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	42	12-Okt	13-Okt	14-Okt	15-Okt	16-Okt	17-Okt	18-Okt
	loopscholing	herfstvakantie	storende rotatie		x			
	training		fartlek	rust	<b>geen training</b>	rust	duurloop	
	intensiteit		75-80%					
	trainer		Henny					
<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>						
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>	
43	19-Okt	20-Okt	21-Okt	22-Okt	23-Okt	24-Okt	25-Okt	
loopscholing		x		lichaamsspanning				
training		heuveltraining	rust	wisseltempo	rust	duurloop		
intensiteit		80%		80%				
trainer		Nadine		Eddie				
<i>loopclinic</i>		<i>Petricia</i>		<i>Henny</i>				
v o	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	44	26-Okt	27-Okt	28-Okt	29-Okt	30-Okt	31-Okt	01-Nov
	loopscholing		lichaamsspanning		x			
	training		piramide	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
	intensiteit		80-85%		80-85%			
	trainer		Petricia		Henk			
	<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>		<i>Henny</i>			

o  
r  
b  
e  
r  
e  
i  
d  
i  
n  
g  
s  
p  
e  
r  
i  
o  
d  
e

<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
45	02-Nov	03-Nov	04-Nov	05-Nov	06-Nov	07-Nov	08-Nov
loopscholing		x		lichaamsspanning			
training		fartlek	rust	interval	rust	duurloop	
intensiteit		85%		85%			
trainer		Alex		Henny			
<i>loopclinic</i>		<i>Petricia</i>		<i>Eddie</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
46	09-Nov	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov
loopscholing		lichaamsspanning		x			
training		heuveltraining	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		85-90%		85-90%			
trainer		Eddie		Nadine			
<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>		<i>Henny</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
47	16-Nov	17-Nov	18-Nov	19-Nov	20-Nov	21-Nov	22-Nov
loopscholing		x		lichaamsspanning			
training		interval	rust	fartlek	rust	duurloop	
intensiteit		90%		90%			
trainer		Henk		Petricia			
<i>loopclinic</i>		<i>Petricia</i>		<i>Eddie</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
48	23-Nov	24-Nov	25-Nov	26-Nov	27-Nov	28-Nov	29-Nov
loopscholing		enkelfixatie		x			

w  
e  
d  
s  
t  
r  
i  
j  
d  
p  
e  
r  
i  
o  
d  
e

training		heuveltraining	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
intensiteit		90%		90%			
trainer		Henny		Alex			
<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>		<i>Henny</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
49	30-Nov	01-Dec	02-Dec	03-Dec	04-Dec	05-Dec	06-Dec
loopscholing		x		enkelfixatie			
training		interval	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		90%		90%			
trainer		Nadine		Eddie			
<i>loopclinic</i>		<i>Eddie</i>		<i>Petricia</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
50	07-Dec	08-Dec	09-Dec	10-Dec	11-Dec	12-Dec	13-Dec
loopscholing		enkelfixatie		x			
training		wisseltempo	rust	fartlek	rust	duurloop	
intensiteit		85-95%		90-95%			
trainer		Petricia		Henk			
<i>loopclinic</i>		<i>Henk</i>		<i>Henny</i>			
<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
51	14-Dec	15-Dec	16-Dec	17-Dec	18-Dec	19-Dec	20-Dec
loopscholing		x		enkelfixatie			
training		interval	rust	rustige duurloop	rust		
intensiteit		90-95%		80-90%			
trainer		Alex		Henny			

	<i>loopclinic</i>		<i>Petricia</i>		<i>Eddie</i>		<i>EINDE LOOPCLINIC</i>	
O v e r g a n g s p e r i o d e	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	52	21-Dec	22-Dec	23-Dec	24-Dec	25-Dec	26-Dec	27-Dec
	loopscholing	<i>kerstvakantie</i>	enkelfixatie		x			
	training		cooper-/Zoladztest	rust	<b>geen training</b>	rust	duurloop	
	intensiteit		70%			<i>1e kerstdag</i>	<i>2e kerstdag</i>	
	trainer		Eddie					
	<b>week</b>	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b>
	1	28-Dec	29-Dec	30-Dec	31-Dec	01-Jan	02-Jan	03-Jan
	loopscholing	<i>kerstvakantie</i>	kort grondcontact		x			
	training		fantasie	rust	<b>geen training</b>	rust	duurloop	
	intensiteit		70-75%					
	trainer		Henk		<i>oudjaarsdag</i>	<i>nieuw-jaarsdag</i>		