

voorbereidingsperiode 1

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
38	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep	22-sep	23-sep	24-sep
loopscholing		kort grondcontact		kort grondcontact			
training	rust	heuveltraining	rust	dobbelsteen	rust	duurloop	
intensiteit		75-80%		75-80%			
trainer		Petricia		Riëtte			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
39	25-sep	26-sep	27-sep	28-sep	29-sep	30-sep	1-okt
loopscholing		kort grondcontact		kort grondcontact			
training	rust	fantasie	rust	circuit	rust	Sightseeing	
intensiteit		80%		80%		Veendam	
trainer		Henderyke		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
40	2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	8-okt
loopscholing		kort grondcontact		kort grondcontact			
training	rust	heuveltraining	rust	interval	rust	duurloop	4mijl
intensiteit		80%		80%			Groningen
trainer		Eddie		Petricia			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
41	9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	15-okt
loopscholing		kort grondcontact		kort grondcontact			
training	rust	fartlek	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		80-85%		80-85%			
trainer		Riëtte		Henderyke			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
42	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	22-okt
loopscholing		kort grondcontact		kort grondcontact			
training	rust	fantasie	rust	<i>training voor clubkampioenschappen</i>	rust	duurloop	
intensiteit		80-85%		80-85%			

voorbereidingsperiode 2

trainer		Eddie		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
43	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	29-okt
loopscholing	HERFST-	enkelfixatie		x			
training	VAKANTIE	dobbelsteen	rust	<i>trainen op locatie</i>	rust	duurloop	
intensiteit		85%					
trainer		Petricia		????????????????			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
44	30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov
loopscholing		enkelfixatie		enkelfixatie			
training	rust	interval	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
intensiteit		85%		85%			
trainer		Alex		Riëtte			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
45	6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	12-nov
loopscholing		enkelfixatie		enkelfixatie			
training	rust	fartlek	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		85%		85%			
trainer	<i>start</i>	Henderyke		Petricia			
loopclinic	<i>loopclinic</i>	Eddie		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
46	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov
loopscholing		enkelfixatie		enkelfixatie			
training	rust	circuit	rust	fantasie	rust	duurloop	
intensiteit		85-90%		85-90%			
trainer		Alex		Riëtte			
loopclinic		Eddie		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
47	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov
loopscholing		enkelfixatie		enkelfixatie			

	training	rust	heuveltraining	rust	fartlek	rust	duurloop	
	intensiteit		85-90%		85-90%			
	trainer		Henderyke		Petricia			
	loopclinic		Henny		Eddie			
wedstrijdperiode	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	48	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec	3-dec
	loopscholing		storende rotatie		storende rotatie			
	training	rust	interval	rust	piramide	rust	duurloop	
	intensiteit		90%		90%			
	trainer		Petricia		Riëtte			
	loopclinic		Eddie		Henny			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	49	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	10-dec
	loopscholing		storende rotatie		storende rotatie			
	training	rust	wisseltempo	rust	fartlek	rust	duurloop	
	intensiteit		90%		90%			
	trainer		Henderyke		Jolanda			
	loopclinic		Eddie		Henny			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	50	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	17-dec
	loopscholing		storende rotatie		storende rotatie			
	training	rust	dobbelsteen	rust	interval	rust	duurloop	
	intensiteit		90-95%		90-95%			
	trainer		Riëtte		Jolanda			
loopclinic		Eddie		Henny				
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
51	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	24-dec	
loopscholing		storende rotatie		storende rotatie				
training	rust	piramide	rust	wisseltempo	rust	duurloop		
intensiteit		90-95%		90-95%				

trainer		Petricia- Henderyke		Henderyke			
loopclinic		Eddie		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
52	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	31-dec
loopscholing	KERST-	2e kerstdag		x			
training	VAKANTIE	<i>geen training</i>		<i>Koos</i>	rust	Oudejaarsloop	
intensiteit	<i>1x per wk</i>					Blijham	
trainer	<i>training voor</i>	x		????????????????????			
loopclinic	<i>cliniclopers</i>	x		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1	1-jan	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan	7-jan
loopscholing	KERST-	storende rotatie		x			
training	VAKANTIE	fartlek	rust	<i>Trijnie</i>	rust	Nieuwjaarsloop	
intensiteit		90-95%				Stadskanaal	
trainer		Alex		????????????????????			
loopclinic		Eddie		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
2	8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan	14-jan
loopscholing		lichaamsspanning		lichaamsspanning			
training	rust	uitlopen	rust	fartlek	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Henderyke		Riëtte			
loopclinic		Henny		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
3	15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan	21-jan
loopscholing		lichaamsspanning		lichaamsspanning			
training	rust	piramide	rust	fantasie	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Jolanda		Riëtte			
loopclinic		Eddie		x			

periode

overgang

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
4	22-jan	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan	28-jan
loopscholing		lichaamsspanning		lichaamsspanning			
training	rust	fartlek	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Henderyke		Alex			
loopclinic		Henny		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
5	29-jan	30-jan	31-jan	1-feb	2-feb	3-feb	4-feb
loopscholing		lichaamsspanning		lichaamsspanning			
training	rust	fantasie	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Jolanda		Petricia			
loopclinic		Eddie		x			

|

|

|

|

|

|

|