

Overgangperiode

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
5	27-jan	28-jan	29-jan	30-jan	31-jan
loopscholing	kort grondcontact			x	
training		Duurloop	rust		rust
intensiteit					
trainer		Henderyke		Jolanda	
<i>loopclinic</i>		<i>Henny</i>		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
6	3-feb	4-feb	5-feb	6-feb	7-feb
loopscholing	kort grondcontact			x	
training		hersteltraining	rust	fartlek	rust
intensiteit		70%		70%	
trainer		Henderyke		Henny	
<i>loopclinic</i>		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
7	10-feb	11-feb	12-feb	13-feb	14-feb
loopscholing		x	kort grondcontact		
training		circuit	rust	duurloop	rust
intensiteit		70-75%		70-75%	
trainer		Jolanda		Riëtte	

	loopclinic		x		x	
Vorbereidingsperiode 1	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	8	17-feb	18-feb	19-feb	20-feb	21-feb
	loopscholing	voorjaars-	kort grondcontact		x	
	training	vakantie	Heuveltraining	rust	trainen op locatie	rust
	intensiteit		80%		x	
	trainer		Petricia		Sellingen	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	9	24-feb	25-feb	26-feb	27-feb	28-feb
	loopscholing		x	kort grondcontact		
	training		wisseltempo	rust	heuveltraining	rust
	intensiteit		80-85%		80-85%	
	trainer		Henderyke		Riette	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	10	3-mrt	4-mrt	5-mrt	6-mrt	7-mrt
	loopscholing		storende rotatie		x	
	training		wisselduur	rust	circuit	rust
	intensiteit		85%		85%	
	trainer		Riette		Nadine	
	loopclinic		x		x	

Vorbereidingsperiode 2

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
11	10-mrt	11-mrt	12-mrt	13-mrt	14-mrt
loopscholing		x		storende rotatie	
training		heuveltraining	rust	wisselduur	rust
intensiteit		85-90%		85-90%	
trainer		Jolanda		Petricia	
<i>loopclinic</i>		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
12	17-mrt	18-mrt	19-mrt	20-mrt	21-mrt
loopscholing		storende rotatie		x	
training		wisseltempo	rust	coopertest	rust
intensiteit		90%		90%	
trainer		Henny		Henderyke	
<i>loopclinic</i>		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
13	24-mrt	25-mrt	26-mrt	27-mrt	28-mrt
loopscholing		x		storende rotatie	
training		fartlek	rust	heuveltraining	rust
intensiteit		90%		90%	
trainer		Petricia		Henny	
<i>loopclinic</i>		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag

	14	31-mrt	1-apr	2-apr	3-apr	4-apr
	loopscholing		arm- en knie inzet		x	
	training		interval	rust	wisselduur	rust
	intensiteit		90-95%		90-95%	
	trainer		Jolanda		Henny	
	<i>loopclinic</i>		x		x	
Wedstrijdperiode	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	15	7-apr	8-apr	9-apr	10-apr	11-apr
	loopscholing		x		arm- en knie inzet	
	training		wisselduur	rust	loop zonder horloge	rust
	intensiteit		90-95%		90-95%	
	trainer		Riette		Henderyke	
	<i>loopclinic</i>		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	16	14-apr	15-apr	16-apr	17-apr	18-apr
	loopscholing		arm- en knie inzet		x	
	training		heuveltraining	10 van Bellingwolde	interval	rust
	intensiteit		95%		95%	
	trainer		Jolanda		Henny	
	<i>loopclinic</i>		x		x	

Overgangperiode

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
17	21-apr	22-apr	23-apr	24-apr	25-apr
loopscholing	2e paasdag	x		arm- en knie inzet	
training		hersteltraining	rust	fartlek	rust
intensiteit	Klap tot	70%		70%	
trainer	klap loop	Petricia		Riette	
loopclinic		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
18	28-apr	29-apr	30-apr	1-mei	2-mei
loopscholing	meivakantie	lichaamsspanning			
training		trainen op locatie	rust	wisseltempo	rust
intensiteit		70-75%		x	
trainer		Koos		Petricia	
loopclinic		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
19	5-mei	6-mei	7-mei	8-mei	9-mei
loopscholing	meivakantie	lichaamsspanning		x	
training		circuit	rust	Bourtange bij Trijnie	rust
intensiteit		75%		x	
trainer		Riette			
loopclinic		x		x	
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag

Vorbereidingsperiode 1	20	12-mei	13-mei	14-mei	15-mei	16-mei
	loopscholing		x		lichaamsspanning	
	training		wisseltempo	rust	shuttlerun	rust
	intensiteit		80%		80%	
	trainer		Henny		Henderyke	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	21	19-mei	20-mei	21-mei	22-mei	23-mei
	loopscholing		x		lichaamsspanning	
	training		heuveltraining	rust	wisselduur	rust
	intensiteit		80-85%		80-85%	
	trainer		Jolanda		Petricia	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	22	26-mei	27-mei	28-mei	29-mei	30-mei
	loopscholing		core stability		Hemelvaartsdag	
	training		dobbelsteen	rust	duurloop	rust
	intensiteit		85%		85%	
	trainer		Riette		geen training	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	23	2-jun	3-jun	4-jun	5-jun	6-jun

Vorbereidingsperiode 2	loopscholing		x		core stability	
	training		crossloop	rust	heuveltraining	rust
	intensiteit		90%		90%	
	trainer		Henderyke		Henny	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	24	9-jun	10-jun	11-jun	12-jun	13-jun
	loopscholing	tweede pinksterdag	core stability		x	
	training		piramide	rust	heuveltraining	rust
	intensiteit		90%		90%	
	trainer		Jolanda		Petricia	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	25	16-jun	17-jun	18-jun	19-jun	20-jun
	loopscholing		x		core stability	
	training		fartlek	rust	interval	rust
	intensiteit		90-95%		90-95%	
	trainer		Riette		Henny	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	26	23-jun	24-jun	25-jun	26-jun	27-jun
	loopscholing		kort grondcontact		x	

Wedstrijdperiode	training		fartlek	rust	heuveltraining	rust
	intensiteit		90-95%		90-95%	
	trainer		Henderyke		Petricia	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	27	30-jun	1-jul	2-jul	3-jul	4-jul
	loopscholing		x		kort grondcontact	
	training	Onstw.	hersteltraining	rust	interval	rust
	intensiteit	omloop	95%		95%	
	trainer		Jolanda		Riette	
	loopclinic		x		x	
3periode	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	27	7-jul	8-jul	9-jul	10-jul	11-jul
	loopscholing		kort grondcontact		x	
	training		Wisselduur	rust	fartlek	rust
	intensiteit		70%		70%	
	trainer		Henny		Petricia	
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	28	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul	18-jul
	loopscholing		kort grondcontact		x	
	training		dobbelsteen	rust	Harpel bij Paula	rust

Overgang	intensiteit		70%		70%	
	trainer		Henderyke			
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	29	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul	25-jul
	loopscholing		kort grondcontact		x	
	training		Wisselduur	rust	Vlagtwedde bij Jolanada	rust
	intensiteit		70%		70%	
	trainer		Petricia			
	loopclinic		x		x	
1	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	30	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul	1-aug
	loopscholing		storende rotatie		x	
	training		heuveltraining	rust	Bellingwolde bij Bennie en Karin	rust
	intensiteit					
	trainer		Petricia			
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	31	4-aug	5-aug	6-aug	7-aug	8-aug
	loopscholing		storende rotatie		x	

voorbereidingsperiode	training		piramide	rust	Wedde bij Pieter	rust
	intensiteit					
	trainer		Henny			
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	32	11-aug	12-aug	13-aug	14-aug	15-aug
	loopscholing		storende rotatie		x	
	training		Bellingwolde bij Edwin	rust	fartlek	rust
	intensiteit					
	trainer					
	loopclinic				Henderyke	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	33	18-aug	19-aug	20-aug	21-aug	22-aug
	loopscholing		storende rotatie		x	
	training		heuveltraining	rust	op locatie	rust
	intensiteit					
	trainer		Riette			
	loopclinic		x		x	
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	34	25-aug	26-aug	27-aug	28-aug	29-aug

loopscholing		storende rotatie		x	
training		interval	rust		rust
intensiteit					
trainer		Jolanda		Petricia	
<i>loopclinic</i>		x		x	

zaterdag	zondag
1-feb	2-feb
duurloop	
zaterdag	zondag
8-feb	9-feb
duurloop	
zaterdag	zondag
15-feb	16-feb
duurloop	

zaterdag	zondag
22-feb	23-feb
duurloop	
zaterdag	zondag
1-mrt	2-mrt
duurloop	
zaterdag	zondag
8-mrt	9-mrt
duurloop	

zaterdag	zondag
15-mrt	16-mrt
duurloop	
zaterdag	zondag
22-mrt	23-mrt
duurloop	
zaterdag	zondag
29-mrt	30-mrt
duurloop	
zaterdag	zondag

5-apr	6-apr
duurloop	
zaterdag	zondag
12-apr	13-apr
4 mijl Annerveensekanaal	
duurloop	
zaterdag	zondag
19-apr	20-apr
	1e paasdag
duurloop	

zaterdag	zondag
26-apr	27-apr
duurloop of	
lenteloop Emmen	
zaterdag	zondag
3-mei	4-mei
Hunnebedloop	
Borger	
zaterdag	zondag
10-mei	11-mei
Run van Gieten	
zaterdag	zondag

17-mei	18-mei
duurloop	
zaterdag	zondag
24-mei	25-mei
duurloop	
zaterdag	zondag
31-mei	1-jun
duurloop	
zaterdag	zondag
7-jun	8-jun

	eerste pinksterdag
duurloop	
zaterdag	zondag
14-jun	15-jun
5x5 estafette	
zaterdag	zondag
21-jun	22-jun
duurloop	
zaterdag	zondag
28-jun	29-jun

duurloop	
zaterdag	zondag
5-jul	6-jul
duurloop	
zaterdag	zondag
12-jul	13-jul
duurloop	
zaterdag	zondag
19-jul	20-jul
duurloop	

zaterdag	zondag
26-jul	27-jul
duurloop	
zaterdag	zondag
2-aug	3-aug
duurloop	
zaterdag	zondag
9-aug	10-aug

duurloop	
zaterdag	zondag
16-aug	17-aug
duurloop	
zaterdag	zondag
23-aug	24-aug
duurloop	
zaterdag	zondag
30-aug	31-aug

duurloop	