

voorbereidingsperiode 1

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
36	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep	07-sep
loopscholing		lichaamsspanning		x			
training	rust	wisselduurloop	rust	dobbelsteen	rust	duurloop	
intensiteit		75-80%		75-80%			
trainer		Riëtte		Petricia			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
37	08-sep	09-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep	14-sep
loopscholing		x		lichaamsspanning			
training	rust	interval	rust	fantasie	rust	Run van	
intensiteit		80%		80%		Winschoten	
trainer		Henny		Jolanda			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
38	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep
loopscholing		lichaamsspanning		x			
training	rust	circuit	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
intensiteit		75-80%		75-80%			
trainer		Riëtte		Koos			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
39	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep	26-sep	27-sep	28-sep
loopscholing		x		lichaamsspanning			
training	rust	wisseltempo	rust	interval	rust		
intensiteit		80%		80%			
trainer		Petricia		Henny			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
40	29-sep	30-sep	01-okt	02-okt	03-okt	04-okt	05-okt
loopscholing		lichaamsspanning		x			
training	rust	heuveltraining	rust	wisselduurloop	rust	duurloop	
intensiteit		80%		80%			
trainer		Jolanda		Pieter			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag

41	06-okt	07-okt	08-okt	09-okt	10-okt	11-okt	12-okt
loopscholing		x		kort grondcontact			
training	rust	fartlek	rust	piramide	rust	duurloop	4mijl
intensiteit		80-85%		80-85%			Groningen
trainer		Riëtte		Petricia			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
42	13-okt	14-okt	15-okt	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt
loopscholing		kort grondcontact		x			
training	rust	wisselduur	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
intensiteit		80-85%		80-85%			
trainer		Henny		Riëtte			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
43	20-okt	21-okt	22-okt	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt
loopscholing	HERFST-	x		kort grondcontact			
training	VAKANTIE	dobbelsteen	rust	<i>trainen op locatie</i>	rust	duurloop	
intensiteit		85%		x			
trainer		Jolanda		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
44	27-okt	28-okt	29-okt	30-okt	31-okt	01-nov	02-nov
loopscholing		kort grondcontact		x			
training	rust	interval	rust	heuveltraining	rust	duurloop	
intensiteit		85%		85%			
trainer		Henny		Petricia			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
45	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
loopscholing		clubkampioenschap		kort grondcontact			
training	rust	onderdeel 1: coopertest	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		85%		85%			
trainer		Jolanda		Trijnie			
loopclinic		x		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag

	46	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov
	loopscholing		storende rotatie		x			
	training	rust	fartlek	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
	intensiteit		85-90%		85-90%			
	trainer		Henny		Petricia			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	47	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov
	loopscholing		x		storende rotatie			
	training	rust	heuveltraining	rust	dobbelsteen	rust	duurloop	
	intensiteit		85-90%		85-90%			
	trainer		Riëtte		Monique en Ton			
	loopclinic		x		x			
code	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	48	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov
	loopscholing		storende rotatie		x			
	training	rust	interval	rust	piramide	rust	duurloop	
	intensiteit		90%		90%			
	trainer		Jolanda		Petricia			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	49	01-dec	02-dec	03-dec	04-dec	05-dec	06-dec	07-dec
	loopscholing		x		storende rotatie			
	training	rust	fartlek	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
	intensiteit		90%		90%			
	trainer		Riëtte		????			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	50	08-dec	09-dec	10-dec	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec
	loopscholing		storende rotatie		x			
	training	rust	circuit	rust	interval	rust	duurloop	

wedstrijdperic	intensiteit		90-95%		90-95%			
	trainer		Henny		Jolanda			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	51	15-dec	16-dec	17-dec	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec
	loopscholing		x		enkelfixatie			
	training	rust	piramide	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
	intensiteit		90-95%		90-95%			
	trainer		Riëtte		????			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	52	22-dec	23-dec	24-dec	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec
	loopscholing	KERST-	enkelfixatie		1e kerstdag			
	training	VAKANTIE	wisseltempo		geen training	rust	Oudejaarsloop	
	intensiteit		90-95%				Blijham	
	trainer		Petricia		x			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	29-dec	30-dec	31-dec	01-jan	02-jan	03-jan	04-jan
	loopscholing	KERST-	x		nieuwjaarsdag			
	training	VAKANTIE	fartlek (uitloop)	rust	geen training	rust	Nieuwjaarsloop	
	intensiteit		90-95%				Stadskanaal	
	trainer		Henny		x			
	loopclinic		x		x			
	week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	2	05-jan	06-jan	07-jan	08-jan	09-jan	10-jan	11-jan
	loopscholing		enkelfixatie		x			
	training	rust	duurloop (uitloop)	rust	fartlek	rust	duurloop	
	intensiteit		70%		70%			
	trainer		Jolanda		Riëtte			
	loopclinic		x		x			

week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
3	12-jan	13-jan	14-jan	15-jan	16-jan	17-jan	18-jan
loopscholing		x		enkelfixatie			
training	rust	piramide	rust	fantasie	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Petricia		????			
loopclinic		x		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
4	19-jan	20-jan	21-jan	22-jan	23-jan	24-jan	25-jan
loopscholing		lichaamsspanning		x			
training	rust	fartlek	rust	wisseltempo	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Henny		Jolanda			
loopclinic		x		x			
week	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
5	26-jan	27-jan	28-jan	29-jan	30-jan	31-jan	01-feb
loopscholing		x		lichaamsspanning			
training	rust	fantasie	rust	piramide	rust	duurloop	
intensiteit		70%		70%			
trainer		Riëtte		????			
loopclinic		x		x			