



GEEN TRAINING / WEDSTRIJD / 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	14						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-apr	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr	7-apr	8-apr	
EXTENSIEF		EXTENSIEF			13 km		
GEEN TRAINING		KANOVIJVER			1+2	GEEN TRAINING	ROTTERDAM MARATHON
2e paasdag					3	13 km	
A		Emiel			1		
B		Marko			2		
C		Anthony			3	zelfstandig	
D		John P					
O		Angelina					
		Durby					
WEEK	15						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-apr	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr	
EXTENSIEF		EXTENSIEF	START RUNNING LES 1		1+2	16 km	
					3	13 km	
A	GEEN TRAININGEN	Jan Willem	Anthony		1	Emiel	
B		Marko	Jan Willem		2	Marko	
C		John vd H			3	Leon	
D		Leon					
O		Angelina					
		Durby					
WEEK	16						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-apr	17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	
EXTENSIEF		INTENSIEF					10 MILES ANTWERPEN
Anthony niet		Anthony niet	START RUNNING LES 2		1+2	17 km	
A en evt B BAAN			Anthony		3	13 km	
A	Jan	Jan Willem	Jael		1	Jael	
B	John vd H	Jael	Jan Willem		2	Marko	
C	Marko	Francoise			3	Leon	
D	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Mariette					
WEEK	17						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-apr	24-apr	25-apr	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr	
INTENSIEF		EXTENSIEF			OOSTKAPELLE TRAINING		
MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	1+2	18 km	MEIVAKANTIE
Anthony niet					3	14 km	
A en evt B BAAN							
A	Jan	Jan Willem			1	Jan Willem	
B	John vd H	Marko			2	Marko	
C	Rob	Anthony			3	Mariette	
D	Marjon	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Mariette	Annet					
WEEK	18						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
30-apr	1-mei	2-mei	3-mei	4-mei	5-mei	6-mei	
EXTENSIEF		INTENSIEF			Bevrijdingsdag		
MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	MEIVAKANTIE	1+2	19 km	MEIVAKANTIE
					3	15 km	
A	Jan Willem	Anthony			1	Jan Willem	
B	Marko	John vd H			2	Anthony	
C	John P	Leon			3	Francoise	
D	Anthony	Rob					
O	Angelina	Angelina					
	Angelina	Anthony					
WEEK	19						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
7-mei	8-mei	9-mei	10-mei	11-mei	12-mei	13-mei	
INTENSIEF		EXTENSIEF	Hemelvaartsdag				
			START RUNNING LES 3		1+2	18 km	
A en evt B BAAN			Anthony		3	14 km	
A	Jan Willem	Jan Willem	Jael		1	Anthony	
B	Anthony	Anthony	Jan Willem		2	Marko	
C	André	Marko			3	Leon	
D	Francoise	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Marjon	Annet					

WEEK		20					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
14-mei	15-mei	16-mei	17-mei	18-mei	19-mei	20-mei	
EXTENSIEF		INTENSIEF		STADSLOOP MIDDELBURG		1e pinksterdag	
			START RUNNING LES 4	DON RISICO ZLM?	1+2	18 km	
					3	14 km	
A	Hanco		Emiel	Anthony		1	Marko
B	Jan Willem		Anthony	Jael		2	Anthony
C	Anthony		John P	Jan Willem		3	Mariette
D	Rob		Francoise				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Jael				
WEEK		21					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
21-mei	22-mei	23-mei	24-mei	25-mei	26-mei	27-mei	
INTENSIEF		EXTENSIEF			VEERE TRAINING		
	2e pinksterdag				1+2	20 km	
	GEEN TRAINING		START RUNNING LES 5		3	15 km	
A		Jan Willem	Anthony		1	Jan Willem	
B		Marko	Jael		2	Marko	
C		John P	Annet		3	Annet	
D		Leon					
O		Angelina					
		Annet					
WEEK		22					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
28-mei	29-mei	30-mei	31-mei	1-jun	2-jun	3-jun	
INTENSIEF		EXTENSIEF	START RUNNING LES 6		1+2	19 km	
	A en evt B BAAN		Anthony		3	15 km	
A	Jan	Emiel	Jan Willem		1	Jael	
B	Marko	Anthony	Annet		2	Anthony	
C	Marko	Leon	Mariette		3	Francoise	
D	Anthony	Francoise					
O	Angelina	Angelina					
	Mariette	Anthony					
WEEK		23					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
4-jun	5-jun	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun	
EXTENSIEF		INTENSIEF		Elfsteden Estafette	Elfsteden Estafette	Elfsteden Estafette	
	ZOUTELANDE	ZOUTELANDE			1+2	20 km	
					3	11 km	
A	Hanco	Jan Willem			1	John P	
B	Anthony	Marko			2	Francoise	
C	Leon	Anthony			3	Leon	
D	Annet	Rob					
O	Angelina	Angelina					
	Anthony	Marjon					
WEEK		24					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
11-jun	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	
INTENSIEF		EXTENSIEF			KNOKKE - BRESKENS		
	Elfsteden Estafette				1+2	23 km	
	A en evt B BAAN				3	16 km	
A	Jan Willem	Jan Willem			1	Anthony	& Jan Willem
B	John vd H	Marko			2	John P	& Francoise
C	Francoise	John P			3	Marjon	
D	Rob	Anthony					
O	Angelina	Angelina					
	Mariette	Durby					
WEEK		25					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
18-jun	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun	
EXTENSIEF		INTENSIEF		City Trail Middelburg	MIDZOMER NACHTRUN GENT		
					1+2		
					3		
A	Erik	Anthony			1	Emiel	
B	Marko	John vd H			2	Anthony	
C	Francoise	Marko			3	Annet	
D	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Anthony	Annet					
WEEK		26					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
25-jun	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul	
INTENSIEF		EXTENSIEF	CAS	CAS	CAS		
					1+2		
	A en evt B BAAN				3		
A	Jan	Jan Willem			1	zelfstandig	
B	John P	Anthony			2	Francoise	
C	Marko	Francoise			3	Annet	
D	Anthony	Mariette					
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Anthony					