

# Trainingschema Loopgroep Zeeland

## Q4-2018



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	40						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
1-okt	2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	
EXTENSIEF		RUSTIG RONDJE		LADIES RUN	KUSTMARATHON	WANDELMARATHON	
					1+2	GEEN TRAININGEN	
	Anthony aanwezig baan				3		
A	Erik	Anthony			1		
B	John vd H	Anthony			2		
C	Marjon	Marko			3		
D	Rob	John P					
O	Angelina	Angelina					
T		Annet					
V							
WEEK	41						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
8-okt	9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
GEEN TRAININGEN		1e BAAN TRAINING	START RUNNING les 1		1+2	13 km	
		duurloopje	Jael		3	10 - 13 km	
A		uitlopen	Anthony		1	Jan Willem	
B		uitlopen			2	Anthony	
C		Leon			3	Annet	
D		Rob					
O		Angelina					
T		Durby					
V							
V			Mariette#			Mariette#	
WEEK	42						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
15-okt	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	
INTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	1+2	15 km	
				START RUNNING LES 2	3	10 - 13 km	
A	Jan	Jan Willem	Anthony		1	Anthony	
B	Marko	Jan Willem	Rob		2	Marko	
C	Anthony	Marko	Jan Willem		3	Marjon	
D	Leon	Rob	Annet				
O	Angelina	Angelina	KANOVUJVER 19:00			SINGELLOOP / mburg	
T	Marjon	Jael					
V		12x400, 200 rust					
V							
V	Mariette#	Anthony#				Mariette#	
V	John vd H#	Mariette#				John vd H#	
V		John vd H#					
WEEK	43						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
22-okt	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF			BEAR TRAIL		
					TRAIL TRAINING		
			START RUNNING LES 3		1+2	17 km - trail	
			Jael		3	12 - 15 km - trail	
A	Jan Willem		Anthony		1	Emiel	
B	Jan	Anthony	wie oh wie ??		2	Anthony	
C	Anthony	John vd H	ATLETIEKBAAN 20:00		3	Marjon	
D	John P	Leon					
O	Angelina	Angelina					
T	Durby	Anthony					
V		10x400, 400 rust					
V						Annet#	
V	Mariette#					Mariette#	
V		Mariette#				Jan Willem#	

WEEK		44					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
29-okt	30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	
INTENSIEF				INTERVAL			
Anthony traint mee		JAN JANSMA TIJD REG	START RUNNING LES 4		1+2	16 km - trail	
		<b>Coopertest Diabetes 1 actie</b>	jael		3	12 - 14 km - trail	
A	Jan	Jan Willem	Anthony		1	Jan Willem	TRAIL Y THE SEA
B	Erik	Anthony	Jan Willem		2	Jael	
C	Leon	John vd H	Annet		3	Mariette	
D	Rob	Leon	ATLETIEKBAAN 20:00				
O	Angelina	Angelina					
	Angelina	Annet					
T	100-200-300-400-300-200-100 (3x) rust zelfde afstand als intensief	<b>Coopertest</b>					
V	Marjon#	Marko#				Marko#	
V	Mariette#						
V	Jan Willem#						
V	John P#						
V	Marko#						
WEEK		45					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
5-nov	6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF		OOSTKAPELLE - TRAIL			
		Anthony traint mee	START RUNNING LES 5		1+2	18 km	
			Anthony		3	14 km	
A	Jan	Jan Willem	Annet		1	Emiel	
B	Anthony	Marko	Jan Willem		2	Marko	
C	Marko	John vd H	ATLETIEKBAAN 20:00		3	Annet	
D	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina				MOSSELLOOP	
	Anthony	Annet				WESTENSCHOUWEN	
T	1.00 min-1.30-2.00-2.30 (4x) rust steeds 0.30	0.30-0.45-1.00-1.15-1.30-1.45-2.00 (3x) rust gelijk aan intensieve deel					
V		John P#				Anthony#	Anthony#
V						Mariette#	
WEEK		46					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	
INTENSIEF		EXTENSIEF		FART LEG			
				START RUNNING LES 6	1+2	18 km	
				Jael	3	15 km	
A	Erik	Emiel	Annet		1	Jan Willem	
B	Jan	Marko	Jan Willem		2	Jael	
C	John P	Jan Willem	KANOVIJVER 19:00		3	Mariette	
D	Francoise	Rob					
O	Angelina	Angelina				HOBBELDEBOBBELLOOP	
	Durby	Jael				Zoutelande	ZEVENHEUVELENLOOP NIJMEGEN
T		12x400, 200 rust					
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#
V	Mariette#					Annet#	
WEEK		47					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF		RUSTIGE DUUR			
					1+2	18 km	
				Jael	3	16 km	
A	Jan	Jan Willem			1	Emiel	ZAKLOOP / NISSE <a href="http://www.zakloop.nl/">http://www.zakloop.nl/</a>
B	Jan Willem	John vd H			2	John P	halve marathon
C	Marko	Leon			3	Marjon	7,3 km
D	Rob	Annet					
O	Angelina	Angelina					
	Marjon	Jael					
T	300-400-500-600 (4x) Steeds 100m rust	200-400-600-800 (3x) Rust 400, na 200, 200 rust					
V	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#	Anthony#
V	Mariette#		Mariette#			Mariette#	

WEEK		48					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF			<b>ELFJESLOOP</b>		
					<b>OLV MARKO VERKAART</b>		
					1+2	11 km	
					3	11 km	
A	Jan		Emiel		1	Anthony	
B	Jan		Jan Willem		2	John vd H	
C	Marko		John P		3	Mariette	
D	Anthony		Francoise			ALLE TRAINERS INDELING	
O	Angelina		Angelina			MARKO VERKAART	
	Durby		Anthony				
T	200-400-600-400-200 (2x) rust gelijk aan intensieve deel, na 600, 400 rust		5x600, gevolgd door 5x800, steeds 200 rust				
V	Anthony#		Anthony#				
V	Jan Willem#						
WEEK		49					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
3-dec	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					1+2	GEEN TRAINING	
					3	SNELHEID	
A	Jan		Jan Willem		1	BRUGGENLOOP	
B	Marko		John vd H		2	ROTTERDAM	
C	Rob		Francoise		3	<a href="https://www.bruggenloop.nl">https://www.bruggenloop.nl</a>	
D	Francoise		André				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Annet				
T	10x600, 200 rust		10x400, 200 rust				
V	Anthony#		Anthony#				
WEEK		50					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
10-dec	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF					
					1+2	RUSTIGE DUUR	
					3	17 km	
					3	14 km	
A	Jan		Jan Willem		1	Anthony	
B	Marko		Jan Willem		2	John P	
C	Anthony		John P		3	Marjon	
D	Leon		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Anthony				
T	200rust-400snel- 200voluit (10x)		4x800, 4x1200, 200 rust				
V	Anthony#		John vd H#				
WEEK		51					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
17-dec	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF					
					1+2	19 km	
					3	13 km	
A	Jan		Anthony		1	Emiel	
B	Jan		Marko		2	Anthony	
C	André		Jan		3	Mariette	
D	Marjon		Leon				
O	Angelina		Angelina			<b>AAGTEKERKE RUN</b>	
	Anthony		Mariette			<a href="http://www.mcdepekelling.nl/">http://www.mcdepekelling.nl/</a>	
T	5x800, 5x600, 200 rust		8x600, 400 rust				
V	Anthony#						
WEEK		52					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
24-dec	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	
INTENSIEF		INTENSIEF					
						<b>RUSTIGE VET VERBRANDING</b>	
	kerstavond	1e kerst	2 kerst		1+2	20 km	
					3	15 km	
A	geen training		geen training		1	Anthony	
B			KERSTLOOP		2	André	
C					3	Mariette	
D							
O							
T							
V							