



GEEN TRAINING / WEDSTRIJD / AANDACHTSPUNT
DUURLOOP OP AFWIJKENDE LOCATIE
DUURLOOPTRAINING - ALTJD LENGTE
TRAINING OP DE ATLETIEKBAAN

WEEK		15							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
1-apr	2-apr	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr	7-apr			
2e Paasdag		Let op: 19:00 uur				Let op: 08:30 uur			
EXTENSIEF		INTENSIEF							
A	Geen training	Marko				A	Jan Willem	18	
B		Marjon				B	Marcel		
C		Rob				C	Corinne	14	
D									
WEEK		15							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
8-apr	9-apr	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr	14-apr			
INTENSIEF		EXTENSIEF				DUURLOOP		Marathon Rotterdam	
A	Emiel	Jan Willem				A	Marcel	15	
B		Rob				B	Jean-Pierre		
C						C	Marko	13	
D									
WEEK		16							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
15-apr	16-apr	17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr			
EXTENSIEF		INTENSIEF		Oranjemuidenloop		Marathon ZVlaanderen			
						DUURLOOP			
A	Jan Willem	Alex				A	Marcel	21/16	
B		Corinne				B	Marko		
C		Rob				C	Marjon	14	
D									
WEEK		17							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
22-apr	23-apr	24-apr	25-apr	26-apr	27-apr	28-apr			
INTENSIEF		EXTENSIEF		Meivakantie		DUURLOOP			
						Middelburg			
A	Marko	Jan Willem				A	Emiel	17	
B		Rob				B	Marcel		
C		Corinne				C	Mariette	15	
D									
WEEK		18							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
29-apr	30-apr	1-mei	2-mei	3-mei	4-mei	5-mei			
EXTENSIEF		INTENSIEF		Meivakantie		DUURLOOP		Bevrijdingsestafette	
A	Emiel	Alex				A	Jan Willem	18	
B		Mariette				B	Alex		
C		Rob				C	Corinne	16	
D									
WEEK		19							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
6-mei	7-mei	8-mei	9-mei	10-mei	11-mei	12-mei			
EXTENSIEF		INTENSIEF		Hemelvaart		Meidoornloop Nisse			
						DUURLOOP			
A	Jan Willem	Marcel				A	Emiel	17	
B		Mariette				B	Jan Willem		
C		Corinne				C	Marjon	15	
D									
WEEK		20							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
13-mei	14-mei	15-mei	16-mei	17-mei	18-mei	19-mei			
INTENSIEF		EXTENSIEF		22e Stadsloop Middelburg		Zelfstandig / geen officiële training		1e Pinksterdag	
						DUURLOOP			
A	Emiel	Marcel				A		17	
B		Marjon				B			
C		Rob				C		15	
D									
WEEK		21							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
20-mei	21-mei	22-mei	23-mei	24-mei	25-mei	26-mei			
2e Pinksterdag		INTENSIEF				Oostkapelle			
						DUURLOOP			
A	Geen training	Jean-Pierre				A	Jan Willem	16	
B		Marjon				B	Marcel		
C		Rob				C	Corinne	14	
D									
WEEK		22							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG			
27-mei	28-mei	29-mei	30-mei	31-mei	1-jun	2-jun			
INTENSIEF		EXTENSIEF		Schellach Middelburg		DUURLOOP			
A	Emiel	Alex				A	Alex	17	
B		Marko				B	Jean-Pierre		
C		Corinne				C	Corinne	15	
D									

WEEK		23							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
3-jun	4-jun	5-jun	6-jun	7-jun		8-jun		9-jun	
						Zoutelande			
	EXTENSIEF		INTENSIEF			DUURLOOP			
A	Alex		Jan Willem			A	Emiel	18	
B	Marko					B	Jean-Pierre		
C	Mariette		Corinne			C	Marjon	15	
D	Marjon		Rob						
WEEK		24							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
10-jun	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun		15-jun		16-jun	
	INTENSIEF		EXTENSIEF			DUURLOOP			
A	Jan Willem		Marcel			A	Emiel	19	
B						B	Jan Willem		
C	Jean-Pierre		Mariette			C	Marjon	16	
D	Jael		Jean-Pierre						
WEEK		25							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
17-jun	18-jun	19-jun	20-jun	21-jun		22-jun		23-jun	
	EXTENSIEF		INTENSIEF		Estafette loop LGZ	Zelfstandig / geen officiële training			
						DUURLOOP			
A	Emiel		Jean-Pierre			A		20	
B	Jean-Pierre					B			
C	Marko		Jean-Pierre			C		17	
D	Rob								
					Bij slecht weer 5 juli				
WEEK		26							
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
24-jun	25-jun	26-jun	27-jun	28-jun		29-jun		30-jun	
	INTENSIEF		EXTENSIEF			DUURLOOP			
A	Jan Willem		Alex			A	Jan Willem		
B						B	Marcel		
C	Jael		Marko			C	Mariette		
D	Jean-Pierre		Rob						