

Trainingschema

{ Zaterdag Halve marathon en Dinsdag B-C groep}

versie

16/10/2018

week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
43	Tuesday	23/10/2018	11	FL 2x30 min	Ariën en Clemens	
43	Saturday	27/10/2018	11	12 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1730936 .
44	Tuesday	30/10/2018	12	5 km HM tempo	Ariën en Clemens	
44	Saturday	03/11/2018	12	13 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1732715 .
45	Tuesday	06/11/2018	13	TR 9-10-11-10-9	Ariën en Clemens	
45	Saturday	10/11/2018	13	15 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1753722 .
46	Tuesday	13/11/2018	14	Vogelskijken	Ariën en Clemens	
46	Saturday	17/11/2018	14	17 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561160
47	Tuesday	20/11/2018	21	6 km HM tempo	Ariën en Clemens	
47	Saturday	24/11/2018	21	16 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=575867
48	Tuesday	27/11/2018	22	FL 2x30 min	Ariën en Clemens	
48	Saturday	01/12/2018	22	16 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1105056
49	Tuesday	04/12/2018	23	7 km HM tempo	Ariën en Clemens	
49	Saturday	08/12/2018	23	18 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=913324
50	Tuesday	11/12/2018	24	TR 5x(4+3+2) [1]	Ariën en Clemens	
50	Saturday	15/12/2018	24	14 km tempo wissel	Clemens	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1809368
51	Tuesday	18/12/2018	31	Vogelskijken	Ariën en Clemens	
51	Saturday	22/12/2018	31	15 km	Clemens	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1771767
52	Tuesday	25/12/2018	32	8 km HM tempo	Ariën en Clemens	
52	Saturday	29/12/2018	32	16 km	Clemens	http://afstandmeten.nl/index.php?id=580172
1	Tuesday	01/01/2019	33	FL 2x30 min	Ariën en Clemens	
1	Saturday	05/01/2019	33	19 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=617123
2	Tuesday	08/01/2019	34	9 km HM tempo	Ariën en Clemens	
2	Saturday	12/01/2019	34	16 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=994582
3	Tuesday	15/01/2019	41	TR 9-10-11-10-9	Ariën en Clemens	
3	Saturday	19/01/2019	41	18 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561178
4	Tuesday	22/01/2019	42	Vogelskijken	Ariën en Clemens	
4	Saturday	26/01/2019	42	14 km	Clemens	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1793909 .
5	Tuesday	29/01/2019	43	10 km HM tempo	Ariën en Clemens	
5	Saturday	02/02/2019	43	9 km achter elkaar	Clemens	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1809379
6	Tuesday	05/02/2019	44	rustig duurloopje	Ariën en Clemens	
6	Saturday	09/02/2019	44	21 km	Clemens	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1791677
7	Sunday	10/02/2019	44	21 km	21 km	https://www.groetuitschoorlrun.nl/