

MARATHONGROEP 2018/2019 PROGRAMMA									
						Ed & Roel + Elmer	Richard & Tjeerd	Peter & Robert	Versie 1.0 13/10/2018, Tj.
Datum	Dag	Tijd	Event	Organisator	(Inloop) trainer	Trainer M1	Trainer M2	Trainer M3	Route, info
14-Oct	zo	09:00	Introductieloop	MGO	Peter				Presentatie programma
01-Nov	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
04-Nov	zo		Mapleleafcross	GAC					2,5-10k / St. Janskerkhof
06-Nov	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
08-Nov	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
11-Nov	zo	09:00	Pasfrequentie, loopscholing	MGO	Mark Hilberts				
13-Nov	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
15-Nov	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
20-Nov	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
22-Nov	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
25-Nov	zo	09:00	Hartslagzones	MGO	Pe, Ri, Tj				Baan GAC
27-Nov	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
28-Nov	wo	19:30	Thema avond	Peter					Oefenstof, programma en schema
29-Nov	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
09-Dec	zo	09:00	Crossen met Koersen	MGO	Peter				
15-Dec	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
16-Dec	zo	09:00	START SCHEMA - Lange duurloop	MGO	Ed	Ed	Richard	Peter	#1
18-Dec	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
20-Dec	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
22-Dec	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
23-Dec	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Tjeerd	Roel	Tjeerd	Robert	#2
31-Dec	ma		Sylvestercross						Soest
01-Jan	di	09:00 / 19:00							Uitbuiken, geen training
3-Jan	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
5-Jan	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
6-Jan	zo	08:45	Lange duurloop + Groepsfoto	MGO/Tjeerd	Peter	Ed	Richard	Peter	#3
8-Jan	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
10-Jan	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
12-Jan	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
13-Jan	zo	09:00	Lange duurloop / Halve van Egmond	MGO	Roel	Roel	Tjeerd	Robert	#4
15-Jan	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
16-Jan	wo	19:30	Thema avond	Peter					Voeding en mentale zaken.
17-Jan	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
19-Jan	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
20-Jan	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Richard	Ed	Richard	Peter	#5
22-Jan	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
24-Jan	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
26-Jan	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
27-Jan	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Robert	Roel	Tjeerd	Robert	#6
29-Jan	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
31-Jan	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
02-Feb	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
03-Feb	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Ed	Ed	Richard	Peter	#7

MARATHONGROEP 2018/2019 PROGRAMMA									
						Ed & Roel + Elmer	Richard & Tjeerd	Peter & Robert	Versie 1.0 13/10/2018, Tj.
Datum	Dag	Tijd	Event	Organisator	(Inloop) trainer	Trainer M1	Trainer M2	Trainer M3	Route, info
05-Feb	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
07-Feb	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
10-Feb	zo		Groet uit Schoorl Run						21,1k, GEEN 30k!
12-Feb	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
13-Feb	wo	19:30	Thema avond	Peter					Vragenuurtje, tips & trics
14-Feb	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
16-Feb	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
17-Feb	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Tjeerd	Roel	Tjeerd	Robert	#8
19-Feb	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
21-Feb	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
23-Feb	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
24-Feb	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Peter	Ed	Richard	Peter	#9
26-Feb	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
28-Feb	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
02-Mar	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
03-Mar	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Robert	Roel	Tjeerd	Robert	#10
05-Mar	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
07-Mar	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
09-Mar	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
10-Mar	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Ed	Ed	Richard	Peter	#11
12-Mar	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
14-Mar	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
17-Mar	zo		Utrecht Halve Marathon						21,1k
19-Mar	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
21-Mar	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
23-Mar	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
24-Mar	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Tjeerd	Roel	Tjeerd	Robert	#12
26-Mar	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
27-Mar	wo	19:30	Thema avond	Peter					Marathon voorbereidingen
28-Mar	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
30-Mar	za	09:00	Uurtje vaartspel	MGO	Dorien				A/B en B/C nivo
31-Mar	zo	09:00	Lange duurloop	MGO	Peter	Ed	Richard	Peter	#13
02-Apr	di	09:00 / 19:00	Duurloop - interval	Tjeerd	Richard / Tjeerd				
04-Apr	do	18:30	Interval / Yasso	Tjeerd	Astrid				Baan
07-Apr	zo	*	Rotterdam & Rome marathon	R'dam:open, Rome: najaar 2018					42,195k
14-Apr	zo	*	Parijs & Connemara marathon	Inschrijvingen: open					42,195k
28-Apr	zo	*	Londen marathon	Loting gesloten	Dure tickets?				42,195k
11-May	za	19:00	Marathonfeest	MGO					GAC