

Tabel 1

aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-)								
datum	type training	globale inhoud	loopscholing	trainer	bijzonderheden	extra	Dorien afwezig	Evelien afwezig
5 januari 2019	vrije training	vaartspeel varié	geen of keuze	Evelien	start De Kuil			
12 januari 2019	tempoduur 1	4-7 min (tot +/- 20 min) tempo licht hijgend	balans	Dorien				
19 januari 2019	tempoduur 2	7-10 min tempo licht hijgend	balans	Evelien				
26 januari 2019	tempoduur 3	8-15 min tempo licht hijgend	balans	Dorien				x
2 februari 2019	vrije training	duurloop vanuit Hollandse Rading	geen	Evelien	Hollandse Rading/trein			
9 februari 2019	kracht 1	heuvel/mul zand	voet	Dorien				
16 februari 2019	kracht 2	heuvel/mul zand	voet	Evelien				
23 februari 2019	kracht 3	heuvel/mul zand	voet	Dorien				
2 maart 2019	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	romp	Evelien		Trappenbergloop 3		
9 maart 2019	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	romp	Dorien		Schoorl 10		
16 maart 2019	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	romp	Evelien		Spiegelplasloop 16		
23 maart 2019	Lenteloop	Lenteloop	geen	geen	Lenteloop			
30 maart 2019	tempoduur 1	4-7 min (tot +/- 20 min) tempo licht hijgend	been	Evelien				
6 april 2019	tempoduur 2	7-10 min tempo licht hijgend	been	Dorien	Coopertest ??	R'dam Marathon 7		
13 april 2019	tempoduur 3	8-15 min tempo licht hijgend	been	Evelien		H'sum City 14		
20 april 2019	tempoduur 4	20 min tempo licht hijgend	been	Dorien	Paasweekend			
27 april 2019	Koningsdag=vrij		geen	geen	Koningsdag			
4 mei 2019	kracht 1	heuvel/mul zand	plyo	Dorien	lopen naar 't Kruis (bussumer heide)?			
11 mei 2019	kracht 2	heuvel/mul zand	plyo	Evelien			x (kookweekend extra)	
18 mei 2019	kracht 3	heuvel/mul zand	plyo	Dorien		Seinloop 19		
25 mei 2019	vrije training	vaartspeel varié	geen of keuze	Evelien				
1 juni 2019	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	balans	Dorien		3 Dorpenloop 2		x
8 juni 2019	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	balans	Dorien	Pinksterweekend			x
15 juni 2019	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	balans	Dorien			x (oerol)	x
22 juni 2019	Wasmeerloop	Wasmeerloop	geen	geen	Wasmeerloop			x
29 juni 2019	Uithouding 1			Dorien			x (fam. Weekend)	x