

Trainingsschema 2019 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



| week | datum | training | richting | programma | Trainers | Opmerkingen |
|------|---------------------------|-------------|-------------|---|----------|-----------------------------------|
| 11 | zaterdag 16 maart 2019 | Interval | O | Intensief interval | Eric | |
| 12 | dinsdag 19 maart 2019 | Duurloop | Z | 3 x 20 | Ron | |
| 12 | zaterdag 23 maart 2019 | Lenteloop | Lenteloop | Lenteloop | GAC | inschrijven via de site! |
| 13 | dinsdag 26 maart 2019 | Duurloop | N | 60' | Ron | |
| 13 | zaterdag 30 maart 2019 | Duurloop | O | 10-15-25 | Eric | Saskia afwezig |
| 14 | dinsdag 2 april 2019 | Vaartspel | Z | n.t.b. | Ron | |
| 14 | zaterdag 6 april 2019 | Duurloop | W | 10-40-10 | Saskia | |
| 15 | dinsdag 9 april 2019 | Interval | N | Intensief interval | Ron | |
| 15 | zaterdag 13 april 2019 | Duurloop | O | 5 x 10' | Eric | 14-4 City Run! |
| 16 | dinsdag 16 april 2019 | Duurloop | Z | 5-10-15-15-10-5 | Ron | |
| 16 | zaterdag 20 april 2019 | Vaartspel | W | n.t.b. | Saskia | |
| 17 | dinsdag 23 april 2019 | Duurloop | | Loop om de molen via Trilvenen | Ron | Met de auto naar de start. |
| 17 | zaterdag 27 april 2019 | | | Geen training ivm Koningsdag | | |
| 18 | dinsdag 30 april 2019 | Duurloop | O | 10-20-20-10 | Ron | |
| 18 | zaterdag 4 mei 2019 | Duurloop | Z | 4 x 15' | Saskia | 4-5 Gedenkkruisloop? |
| 19 | dinsdag 7 mei 2019 | Vaartspel | W | n.t.b. | Ron | |
| 19 | zaterdag 11 mei 2019 | Duurloop | | Trein Bussum-Zuid, terug via Voetstappenpad | Eric | |
| 20 | dinsdag 14 mei 2019 | Interval | O | Extensief interval | Ron | |
| 20 | zaterdag 18 mei 2019 | Duurloop | Z | 2 x 30 | Saskia | 19-5 Voetstappenpad (wandeltocht) |
| 21 | dinsdag 21 mei 2019 | Duurloop | W | 1 x 60 | Ron | |
| 21 | zaterdag 25 mei 2019 | Vaartspel | N | n.t.b. | Eric | |
| 22 | dinsdag 28 mei 2019 | Duurloop | O | 5 - 2 x 25 - 5 | Ron | |
| 22 | zaterdag 1 juni 2019 | Interval | Z | Intensief interval | n.t.b. | Saskia afwezig |
| 23 | dinsdag 4 juni 2019 | Duurloop | W | 60' | Ron | |
| 23 | zaterdag 8 juni 2019 | Duurloop | N | 5 x 10' | Eric | |
| 24 | dinsdag 11 juni 2019 | Vaartspel | O | n.t.b. | Ron | |
| 24 | zaterdag 15 juni 2019 | Duurloop | Z | 4 x 15' | Saskia | |
| 25 | dinsdag 18 juni 2019 | Interval | W | Extensief interval | Ron | |
| 25 | zaterdag 22 juni 2019 | Wasmeerloop | Wasmeerloop | Wasmeerloop | GAC | |
| 26 | dinsdag 25 juni 2019 | Duurloop | N | 10-10-20-10-10 | Ron | |
| 26 | zaterdag 29 juni 2019 | Vaartspel | O | n.t.b. | Eric | |
| 27 | dinsdag 2 juli 2019 | Duurloop | Z | 5 km in 25 minuten-20 | Ron | |
| 27 | zaterdag 6 juli 2019 | Interval | W | Intensief interval | Eric | |
| 28 | dinsdag 9 juli 2019 | Duurloop | | Lange loop vanaf station Weesp | Ron | |
| 28 | zaterdag 13 juli 2019 | Duurloop | O | 5 x 10' | n.t.b. | Eric afwezig? Saskia afwezig? |
| 29 | dinsdag 16 juli 2019 | Vaartspel | Z | n.t.b. | Ron | |
| 29 | zaterdag 20 juli 2019 | Duurloop | W | 3 x 20' | n.t.b. | Eric afwezig? Saskia afwezig? |
| 30 | dinsdag 23 juli 2019 | Interval | N | Extensief interval | Ron | |
| 30 | zaterdag 27 juli 2019 | Duurloop | | Trein Utrecht-Overvecht, terug via Maartensdijk | Saskia | Eric afwezig? |
| 31 | dinsdag 30 juli 2019 | Duurloop | Z | 4 x 15 | Ron | |
| 31 | zaterdag 3 augustus 2019 | Vaartspel | W | n.t.b. | Eric | Saskia afwezig |
| 32 | dinsdag 6 augustus 2019 | Duurloop | N | 5 x 10' | Ron | |
| 32 | zaterdag 10 augustus 2019 | Interval | O | Intensief interval | n.t.b. | Saskia afwezig |
| 33 | dinsdag 13 augustus 2019 | Duurloop | Z | 30-20-10 | Ron | |
| 33 | zaterdag 17 augustus 2019 | Duurloop | W | 2 x 30' | Eric | Saskia afwezig |
| 34 | dinsdag 20 augustus 2019 | Vaartspel | N | n.t.b. | Ron | |
| 34 | zaterdag 24 augustus 2019 | Duurloop | O | 4 x 15' | Saskia | 25-8 Gooise Heideelloop |
| 35 | dinsdag 27 augustus 2019 | Interval | Z | Extensief interval | Ron | |
| 35 | zaterdag 31 augustus 2019 | Duurloop | W | 10-10-20-10-10 | Eric | |

Trainingsschema 2019 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



| | | | | | | |
|----|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|--------|--|
| 36 | dinsdag 3 september 2019 | Duurloop | N | 10-20-30 | Ron | |
| 36 | zaterdag 7 september 2019 | Vaartspel | O | n.t.b. | Saskia | |
| 37 | dinsdag 10 september 2019 | Duurloop | Z | 3 x 20' | Ron | |
| 37 | zaterdag 14 september 2019 | Interval | W | Intensief interval | Eric | |
| 38 | dinsdag 17 september 2019 | Duurloop | | Landgoederenloop 's Graveland | Ron | |
| 39 | zaterdag 21 september 2019 | Herfstloop | Herfstloop | Herfstloop | GAC | |
| 39 | dinsdag 24 september 2019 | Vaartspel | O | n.t.b. | Ron | |
| 40 | zaterdag 28 september 2019 | Duurloop | Z | 10-20-10-20 | Saskia | |
| 40 | dinsdag 1 oktober 2019 | Interval | W | Extensief interval | Ron | |
| 40 | dinsdag 1 oktober 2019 | Duurloop | N | 3 x 20' | Ron | |
| 41 | zaterdag 5 oktober 2019 | Duurloop | O | 2 x 30' | Eric | |
| 41 | dinsdag 8 oktober 2019 | Vaartspel | Z | n.t.b. | Ron | |
| 42 | zaterdag 12 oktober 2019 | Duurloop | | Voetstappenpad - helemaal (26 km)! | Saskia | Start 8.30 Groot Kievitsdal, eten en drinken mee, evt. duo's met fiets |
| 42 | dinsdag 15 oktober 2019 | Interval | N | hersteltraining | Ron | |
| 43 | zaterdag 19 oktober 2019 | Duurloop | O | 60' | Eric | |
| 43 | dinsdag 22 oktober 2019 | Duurloop | Z | 5 x 10' | Ron | |
| 44 | zaterdag 26 oktober 2019 | Vaartspel | W | n.t.b. | Saskia | |
| 44 | dinsdag 29 oktober 2019 | Duurloop | N | 4 x 15' | Ron | |
| 45 | zaterdag 2 november 2019 | Interval | O | Extensief interval | Eric | 3-11 Maple Leaf Cross? |
| 45 | dinsdag 5 november 2019 | Duurloop | Z | 3 x 20' | Ron | |
| 46 | zaterdag 9 november 2019 | Duurloop | W | 2 x 30' | Saskia | |
| 46 | dinsdag 12 november 2019 | Vaartspel | N | n.t.b. | Ron | |
| 47 | zaterdag 16 november 2019 | Duurloop | O | 60' | Eric | |
| 47 | dinsdag 19 november 2019 | Interval | Z | Intensief interval | Ron | |
| 48 | zaterdag 23 november 2019 | Duurloop | W | 5 x 10' | Saskia | |
| 48 | dinsdag 26 november 2019 | Duurloop | N | 4 x 15' | Ron | |
| 49 | zaterdag 30 november 2019 | Sinterklaasloop | Sinterklaasloop | Sinterklaasloop | GAC | |
| 49 | dinsdag 3 december 2019 | Duurloop | O | 3 x 20' | Ron | |
| 50 | zaterdag 7 december 2019 | Interval | Z | Extensief interval | Eric | |
| 50 | dinsdag 10 december 2019 | Duurloop | W | 2 x 30' | Ron | |
| 51 | zaterdag 14 december 2019 | Duurloop | N | 60' | Saskia | |
| 51 | dinsdag 17 december 2019 | Vaartspel | O | n.t.b. | Ron | |
| 52 | zaterdag 21 december 2019 | Duurloop | Z | 5 x 10' | Eric | |
| 52 | dinsdag 24 december 2019 | Interval | W | Intensief interval | Ron | |
| 53 | zaterdag 28 december 2019 | Duurloop | N | 4 x 15' | Saskia | |
| 53 | dinsdag 31 december 2019 | Duurloop | | Sylvestercross | Ron | Geen training: Sylvestercross Soest! |