

Trainingschema		Dinsdag AVond LOp GRoep	Vertrek Anna's Hoeve 19:00uur.		2020-2
<i>Tjeerd Buruma, Ed Borsboom en Roel Frissen, Miranda van Gelderen. Reserve: Peter Beukers.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
27	30-jun	Duurloop	2x5km / 3'P	Roel	
28	7-jul	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1'Pauze)	Tjeerd	Ergens in dit schema
29	14-jul	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Ed	weer eens een etentje,
30	21-jul	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Tjeerd	wanneer weer mogelijk.
31	28-jul	Duurloop	2x30min / 3 'P	Miranda	
32	4-aug	Vaartspel	Heuveltjes	Ed	
33	11-aug	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 min.	Miranda	
34	18-aug	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'P	Ed	
35	25-aug	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Roel	
36	1-sep	Vaartspel	Wisselend terrein	Tjeerd	
37	8-sep	Duurloop	2x5km / 3'P	Miranda	
38	15-sep	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Ed	
39	22-sep	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Roel	
40	29-sep	Vaartspel	Tempo variaties	Tjeerd	
41	6-okt	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 / 3 'P	Miranda	
42	13-okt	Interval	Minuutje snel, minuutje traag	Ed	
43	20-okt	Vaartspel	Mul zand	Roel	
44	27-okt	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 / 3 'P	Tjeerd	
45	3-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Miranda	
46	10-nov	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'P	Ed	
47	17-nov	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Roel	
48	24-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Tjeerd	
49	1-dec	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Miranda	
50	8-dec	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Ed	
51	15-dec	Duurloop	2x5km / 3'P	Roel	
52	22-dec	Vaartspel	Loopscholing, heuveltjes	Tjeerd	
53	29-dec	Duurloop	2x30 min	Miranda	
1	5-jan	Interval	Lantaaripaaltjes pikken	Ed	