

Tabel 1

| aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-) | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------------|
| datum | type training | globale inhoud | loopscholing | trainer | bijzonderheden | extra | Dorien afwezig | Evelien afwezig |
| 25-4-2020 | lockdown | Hollandsche Rading | geen | evelien | met de trein heen, terug lopen | | | |
| 2-5-2020 | lockdown | vaartspel varié | romp | dorien | | | | |
| 9-5-2020 | lockdown | heuvel/mul zand | romp | evelien | | | | |
| 16-5-2020 | kracht 2 / vrije training / corona | heuvel/mul zand | romp | dorien | | | | |
| 23-5-2020 | kracht 3 / vrije training / corona | heuvel/mul zand | been | evelien | | | | |
| 30-5-2020 | kracht 4 / vrije training / corona | heuvel/mul zand | been | dorien | Pinksterweekend | | | |
| 6-6-2020 | vrije training | vaartspel varié | been | dorien | andere startplek | Zonnestraat | | niet |
| 13-6-2020 | snelheid 1 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | been | dorien | andere startplek | Zonnestraat | | |
| 20-6-2020 | snelheid 2 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | plyo | dorien | andere startplek | Zonnestraat | | evelien vakantie |
| 27-6-2020 | snelheid 3 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | plyo | dorien | andere startplek | Zonnestraat | | evelien vakantie |
| 4-7-2020 | snelheid 4 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | plyo | evelien | andere startplek | Zonnestraat | dorien vakantie | |
| 11-7-2020 | vrije training | vaartspel varié | | evelien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | dorien vakantie | |
| 18-7-2020 | zomer | vaartspel varié | | evelien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | dorien vakantie | |
| 25-7-2020 | zomer | vaartspel varié | | evelien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | dorien vakantie | |
| 1-8-2020 | zomer | vaartspel varié | | dorien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | | |
| 8-8-2020 | zomer | vaartspel varié | | dorien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | | |
| 15-8-2020 | zomer | vaartspel varié | | evelien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | | |
| 22-8-2020 | zomer | vaartspel varié | | evelien | andere startplek | Boslaan/Graveland seweg | | |
| 29-8-2020 | tempo duur 1 | 4-7 min blokken licht hijgend | balans | dorien | andere startplek | Laapersveld/ dudokhuisje (tenzij GAC) | | Vakantie |
| 5-9-2020 | tempo duur 2 | 7-10 min blokken licht hijgend | balans | dorien | andere startplek | Laapersveld/ dudokhuisje (tenzij GAC) | | Vakantie |
| 12-9-2020 | tempo duur 3 | 8-15 min blokken licht hijgend | balans | evelien | andere startplek | Laapersveld/ dudokhuisje (tenzij GAC) | | |
| 19-9-2020 | tempo duur 4 | circa 20 min blok tempo licht hijgend | balans | dorien | andere startplek | Laapersveld/ dudokhuisje (tenzij GAC) | | Evelien familieweekend |
| 26-9-2020 | Vrije training / herfstloop | duurloop | | geen training | | herfstloop | | |
| 3-10-2020 | kracht 1 | heuvel/mul zand | voet | evelien | | | | |
| 10-10-2020 | kracht 2 | heuvel/mul zand | voet | dorien | | | dorien kookweekend | |
| 17-10-2020 | kracht 3 | heuvel/mul zand | voet | evelien | | | | |
| 24-10-2020 | kracht 4 | heuvel/mul zand | voet | dorien | | | | |
| 31-10-2020 | vrije training | vaartspel varié | romp | evelien | mogelijk andere startplek | 1 november mapleleaf cross | | |
| 7-11-2020 | snelheid 1 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | romp | dorien | | | | |
| 14-11-2020 | snelheid 2 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | romp | evelien | | | | |
| 21-11-2020 | snelheid 3 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | romp | dorien | | | | |
| 28-11-2020 | snelheid 4 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | been | evelien | | | | |
| 5-12-2020 | vrije training / sinterklaasloop | duurloop | | geen training | | Sinterklaasloop | | |
| 12-12-2020 | tempo duur 1 | 4-7 min blokken licht hijgend | been | dorien | | | | |
| 19-12-2020 | tempo duur 2 | 7-10 min blokken licht hijgend | been | evelien | | | | |
| 26-12-2020 | tempo duur 3 / kerstraining GAC | 8-15 min blokken licht hijgend?? | | geen training | 2e Kerstdag | 26-12 kerstloop 's Graveland | | |
| 2-1-2021 | tempoduur 4 | circa 20 min blok tempo licht hijgend | been | dorien | | | | |
| 9-1-2021 | vrije training/de kuil | vaartspel varié | plyo | evelien | De Kuil, Lage Vuursche | Nieuwjaarskoffie De Kuil | | |
| 16-1-2021 | kracht 1 | heuvel/mul zand | plyo | dorien | | | | |
| 23-1-2021 | kracht 2 | heuvel/mul zand | plyo | dorien | | | | |
| 30-1-2021 | kracht 3 | heuvel/mul zand | plyo | evelien | | | | |
| 6-2-2021 | kracht 4 | heuvel/mul zand | balans | dorien | | | | |
| 13-2-2021 | vrije training | vaartspel varié | balans | evelien | | | | |
| 20-2-2021 | snelheid 1 | korte blokken 1-3 min, tempo intensief | balans | Dorien | | | | |
| | | | | | | 18-04 cityrun 2021 | | |