

Trainingsschema

Zaterdag Halve marathon C groep trainers Ariën, Leo, Richard en Clemens

Start 8:30 uur bij de slagboom van de school

versie 27-10-2021

week	datum	training	programma	opmerkingen
42	23-10-2021	34	17 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=994582
43	30-10-2021	41	14 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1793909
44	6-11-2021	42	 18 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561178
45	13-11-2021	43	9 km achter elkaar	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1809379
46	20-11-2021	44	 21 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1791677
46	21-11-2021	44	15 km	https://www.nnzevenheuvelenloop.nl/
47	27-11-2021	11	12 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1730936
48	4-12-2021	12	13 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1732715
49	11-12-2021	13	15 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1753722
50	18-12-2021	14	 17 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561160
51	25-12-2021	21	16 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=575867
52	1-1-2022	22	16 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1105056
1	8-1-2022	23	 18 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=913324
2	15-1-2022	24	14 km tempo wissel	http://afstandmeten.nl/index.php?id=2306838
3	22-1-2022	31	15 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1771767
4	29-1-2022	32	16 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=580172
5	5-2-2022	33	 19 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=617123
6	12-2-2022	34	17 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=994582
7	19-2-2022	41	14 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1793909
8	26-2-2022	42	 18 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561178
9	5-3-2022	43	9 km achter elkaar	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1809379
10	12-3-2022	44	 21 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1791677
10	13-3-2022	44	21 km	http://www.citypiercityloop.nl
11	19-3-2022	11	12 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1730936
12	26-3-2022	12	13 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1732715
13	2-4-2022	13	15 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1753722
14	9-4-2022	14	 17 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561160
15	16-4-2022	21	16 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=575867
16	23-4-2022	22	16 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1105056
17	30-4-2022	23	 18 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=913324
18	7-5-2022	24	14 km tempo wissel	http://afstandmeten.nl/index.php?id=2306838
19	14-5-2022	31	15 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1771767
20	21-5-2022	32	16 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=580172
21	28-5-2022	33	 19 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=617123
22	4-6-2022	34	17 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=994582
23	11-6-2022	41	14 km	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1793909
24	18-6-2022	42	 18 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=561178
25	25-6-2022	43	9 km achter elkaar	http://afstandmeten.nl/index.php?id=1809379
26	2-7-2022	44	 21 km	http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1791677
26	3-7-2022	44	21 km	Wedstrijd