

Planning uurgroep vaartspel A/B/B+ (voor elk wat wils) 2022 Trainers: Evelien Kuijt/Dorien Hopma Zijlema								
aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-)								
datum	type training	globale inhoud	loopscholing	trainer	bijzonderheden	extra	Dorien afwezig	Evelien afwezig
4-12-2021	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	balans	Dorien	Sinterklaas loop			
11-12-2021	vrije training	vaartspel varié	voet	Dorien	ntb			
18-12-2021	tempoduur 1	4-7 min blokken licht hijgend	voet	Evelien	Oliebollen!	18-12-21 Boscross Amsterdam		
25-12-2021	Kerst	varié	voet	fijne kerst	loop lekker zelf!		x	x
1-1-2022	Nieuwjaar!	varié	voet	Gelukkig Nieuwjaar!	loop lekker zelf!	31-12-21 Sylvestercross	x	x
8-1-2022	tempoduur 2	7-10 min blokken licht hijgend	voet	Dorien	Lockdown training, 2 aan 2			
15-1-2022	tempoduur 3	8-15 min blokken licht hijgend	voet	Evelien				
22-1-2022	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	romp	Dorien				
29-1-2022	vrije training	vaartspel varié	romp	Evelien				
5-2-2022	kracht 1	heuvel/mul zand	romp	Dorien				
12-2-2022	kracht 2	heuvel/mul zand	romp	Evelien				
19-2-2022	kracht 3	heuvel/mul zand	been	Dorien				
26-2-2022	kracht 4	heuvel/mul zand	been	Evelien				
5-3-2022	vrije training	vaartspel varié	been	Dorien				
12-3-2022	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	been	Evelien				
19-3-2022	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Dorien				
26-3-2022	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Evelien				
2-4-2022	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Dorien		cityrun 2022		
9-4-2022	vrije training	vaartspel varié	plyo	Evelien				
16-4-2022	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	balans	Dorien				
23-4-2022	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	balans	Evelien				
30-4-2022	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	balans	Dorien				
7-5-2022	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	balans	Evelien				
14-5-2022	vrije training	vaartspel varié	voet	Dorien				
21-5-2022	kracht 1	heuvel/mul zand	voet	Evelien				

Planning uurgroep vaartspel A/B/B+ (voor elk wat wils) 2022 Trainers: Evelien Kuijt/Dorien Hopma Zijlema								
aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-)								
datum	type training	globale inhoud	loopscholing	trainer	bijzonderheden	extra	Dorien afwezig	Evelien afwezig
28-5-2022	kracht 2	heuvel/mul zand	voet	Dorien				
4-6-2022	kracht 3	heuvel/mul zand	voet	Dorien				vakantie
11-6-2022	kracht 4	heuvel/mul zand	romp	??			Oerol	vakantie
18-6-2022	vrije training	vaartspel varié	romp	Dorien				vakantie
25-6-2022	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	romp	Dorien				vakantie
2-7-2022	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	romp	Dorien				
9-7-2022	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	been	Evelien				
16-7-2022	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	been	Dorien				
23-7-2022	vrije training	vaartspel varié	been	Evelien				
30-7-2022	zomer	vaartspel varié	been	Dorien				
6-8-2022	zomer	vaartspel varié	plyo	Evelien				
13-8-2022	zomer	vaartspel varié	plyo	Dorien				
20-8-2022	zomer	vaartspel varié	plyo	Evelien				
27-8-2022	zomer	vaartspel varié	plyo	Dorien		28/8 Gooise Heide-loop		
3-9-2022	zomer	vaartspel varié	balans	Evelien				
10-9-2022	zomer	vaartspel varié	balans	Dorien				
17-9-2022	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	balans	Evelien		Dam tot Damloop		
24-9-2022	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	balans	Dorien				
1-10-2022	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	voet	Evelien				
8-10-2022	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	voet	Dorien				
15-10-2022	vrije training	vaartspel varié	voet	Evelien			kookweeke nd?	
22-10-2022	kracht 1	heuvel/mul zand	voet	Dorien			kookweeke nd?	
29-10-2022	kracht 2	heuvel/mul zand	romp	Evelien				
5-11-2022	kracht 3	heuvel/mul zand	romp	Dorien		Maple leaf?		

Planning uurgroep vaartspel A/B/B+ (voor elk wat wils) 2022 Trainers: Evelien Kuijt/Dorien Hopma Zijlema								
aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-)								
datum	type training	globale inhoud	loopscholing	trainer	bijzonderheden	extra	Dorien afwezig	Evelien afwezig
12-11-2022	kracht 4	heuvel/mul zand	romp	Evelien				
19-11-2022	vrije training	vaartspel varié	romp	Dorien				
26-11-2022	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Evelien				
3-12-2022	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Dorien				
10-12-2022	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Evelien				
17-12-2022	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	plyo	Dorien				
24-12-2022	vrije training	vaartspel varié	balans	Evelien				
31-12-2022	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	balans	Dorien		Sylvestercross		
7-1-2023	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	balans	Evelien				
14-1-2023	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	balans	Dorien				
21-1-2023	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	voet	Evelien				
28-1-2023	vrije training	vaartspel varié	voet	Dorien				
4-2-2023	kracht 1	heuvel/mul zand	voet	Evelien				
11-2-2023	kracht 2	heuvel/mul zand	voet	Dorien				
18-2-2023	kracht 3	heuvel/mul zand	romp	Evelien				
25-2-2023	kracht 4	heuvel/mul zand	romp	Dorien				
4-3-2023	vrije training	vaartspel varié	romp	Evelien				