

Trainingsschema groep C Halve Marathon (jan-jun 2026)

C Halve Marathon

Zaterdag 8:30

Trainers: Ariën Tabak, Richard Egberink, Joost Koelega, Marije Anker, Maaïke Verweij

Datum	Afstand	Trainer	Kern	Groepsagenda	Loopjes op za/zo
3-jan	14	Ariën	3x19 min 6:00 P2min drbl		
10-jan	15	Marije	3x20 min 6:00 P2min drbl		
17-jan	16	Ariën	5x10 min 5:30 P2min		
24-jan	17	Marije	3x25 min 6:15 P2min drbl		
31-jan	18	Ariën	3x30 min 6:30 P2min drbl		
7-feb	21	geen training	wedstrijd	geen training ivm Schoorl	Schoorl 8/2
14-feb	16	Ariën	5x10 min 5:30 P2min		
21-feb	17	Marije	3x25 min 6:15 P2min drbl	Voorjaarsvakantie	
28-feb	18	Ariën	3x30 min 6:30 P2min drbl	Voorjaarsvakantie	
7-mrt	19	Joost	3x32 min 6:30 P2min drbl		
14-mrt	15	geen training	wedstrijd	Peter Beukers Loop 15/3	
21-mrt	14	Maaïke		Lenteloop	
28-mrt	21	Marije	3x34 min 6:30 P2min drbl		Gent 29/3
4-apr	12	Joost	3x16 min 6:00 P2min drbl		
11-apr	14	Maaïke	4x10 min 5:30 P2min		Hilversum City Run 12/4
18-apr	15	Richard	3x20 min 6:00 P2min drbl	Meivakantie	
25-apr	14	Marije	3x19 min 6:00 P2min drbl	Meivakantie	
2-mei	15	Ariën	3x20 min 6:00 P2min drbl	Herdenkingsloop	
9-mei	16	Maaïke	5x10 min 5:30 P2min		
16-mei	17	Joost	3x25 min 6:15 P2min drbl	Voetstappen estafette	
23-mei	16	Richard	3x22 min 6:15 P2min drbl	De Bilt	
30-mei	17	Marije	3x25 min 6:15 P2min drbl		
6-jun	18	Ariën	6x10 min 5:30 P2min		
13-jun	19	Joost	3x32 min 6:30 P2min drbl		
20-jun	15	Maaïke	3x20 min 6:00 P2min drbl	Wasmeerloop	
27-jun	20	Ariën	3x34 min 6:30 P2min drbl	Utrecht Overvecht	