



GEEN TRAINING / WEDSTRIJD / AANDACHTSPUNT
DUURLOOP OP AFWIJKENDE LOCATIE
DUURLOOP TRAINING - ALTIJD LENGTE
START RUNNING

Informatie op website en Facebook

Thema duurloop; In de winter: lampje en hesje mee

WEEK	14						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	8-okt	
RUSTIGE DUURLOOP		RUSTIGE DUURLOOP			GEEN TRAININGEN		
					1+2		
					3		
A	Erik	Jan Willem			1		
B	Erik	Jan Willem			2		
C	Anthony	Leon			3		
D	Francoise			LADIES RUN		KUSTMARATHON	WANDELMARATHON
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Annet					
WEEK	15						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	15-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF		START RUNNING 3	LET OP 9:00 UUR		
		1e BAAN TRAINING	Jael		1+2	13km	Amsterdam Marathon
GEEN TRAININGEN		HERSTEL TRAINING	Jan Willem		3	10 - 13 km	
A		Emiel	Leon		1	Jan Willem	
B		Emiel			2	Anthony	
C		Anthony			3	Francoise	
D		Francoise				START RUNNING 3	
O		Angelina			SR	Mariette	
		Jael				Annet	
WEEK	16						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	22-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF		START RUNNING 4	LET OP 9:00 UUR		
VAKANTIE		VAKANTIE		VAKANTIE	VAKANTIE	1+2	15 km
						3	10 - 13 km
A	Emiel	Emiel	Jael		1	Jael	
B	Durby	Emiel	Leon		2	Anthony	
C	John vd H	Leon	Anthony		3	Mariette	
D	Francoise	Mariette				START RUNNING 4	
O	Angelina	Angelina			SR	Annet	
	Marjon	Jael				John P	
						Anthony	
WEEK	17						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	29-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF		START RUNNING 5	LET OP 9:00 UUR		
						1+2	15 km
						3	12 - 14 km
A	Erik	Jan	Jael		1	Emiel	
B	Jan Willem	Anthony	Jan Willem		2	John P	
C	Anthony	John P	Leon		3	Annet	
D	Marjon	Leon	Anthony			START RUNNING 5	
O	Angelina	Angelina			SR	Annet	
	Mariette	Annet				John P	
WEEK	18						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov	
INTENSIEF		EXTENSIEF		START RUNNING 6	TRAIL BY THE SEA		
						1+2	15 km
						3	12 - 14 km
A	Jan Willem	Jan Willem	Jael		1	Marko	
B	Jan	Marko	Jan Willem		2	Anthony	
C	Anthony	Leon	Leon		3	Marjon	
D	Rob	Anthony	Anthony			START RUNNING 6	
O	Angelina	Angelina			SR	Annet	
	Anthony	Jael				John P	
						Anthony	
WEEK	19						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	12-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			OOSTKAPELLE		
						1+2	18 km
						3	14 km
A	Anthony	Jan			1	Emiel	
B	Marko	John P			2	Marko	
C	Jan	Marko			3	Francoise	
D	Francoise	Anthony					
	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Mariette	Jael					

WEEK	20							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov		18-nov	19-nov
	INTENSIEF		EXTENSIEF					
						1+2	18 km	ZEVENHEUVELENLOOP
	meetrainen					3	15 km	
A	Jan		Emiel			1	Marko	
B	John vd H		Marko			2	John P	
C	Francoise		Jan			3	Mariette	
D	John P		Anthony					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Annet					
WEEK	21							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov		25-nov	26-nov
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
						1+2	18 km	ZAKLOOP - NISSE
			meetrainen			3	16 km	21,1 & 7,2 km
A	Erik		Jan Willem			1	Jan Willem	
B	Marko		John vd H			2	Anthony	
C	Rob		Marko			3	Annet	
D	Mariette		Leon					
O	Angelina		Angelina					
	Durby		Jael					
WEEK	22							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec		2-dec	3-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF				LGZ 11 KM ELFJES TEMPO LOOP	
						1+2	11 km	
						3	11 km	
A	Jan		Emiel			1	Jan Willem	
B	Jan		Anthony			2	Marko	
C	Anthony		Marko			3	Anthony	
D	Leon		Francoise					
O	Angelina		Angelina					
	Durby		Anthony					
WEEK	23							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec		9-dec	10-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF				Geen officiële training	BRUGGENLOOP
	Meetrainen					1+2		
						3		
A	Jan Willem		Jan			1		
B	Anthony		Marko			2		
C	Marko		John P			3		
D	Rob		Francoise					
O	Angelina		Angelina					
	Anthony		Jael					
WEEK	24							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec		16-dec	17-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF				AAGTEKERKE RUN 7,5 of 14 km	
						1+2		
						3		
A	Jan		Emiel			1	Emiel	
B	Marko		Jan Willem			2	Anthony	
C	Anthony		Leon			3	Francoise	
D	Rob		Anthony					
O	Angelina		Angelina					
	Mariette		Durby					
WEEK	25							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec		23-dec	24-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF					
						1+2	19 km	
	meetrainen					3	13 km	
A	Hanco		Jan Willem			1	Marko	
B	Marko		Anthony			2	Anthony	
C	John vd H		Marko			3	Mariette	
D	Marjon		Jan					
O	Angelina		Angelina					
	Mariette		Annet					
WEEK	26							
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec		30-dec	31-dec
	INTENSIEF		EXTENSIEF					TANKLOOP
	1e KERST	2e KERST				1+2	20 km	
	GEEN TRAINING					3	15 km	
A			Marko			1	Anthony	
B			Anthony			2	John vd H	
C			Jael			3	Marjon	
D			Leon					
O			Annet					
			Angelina					