



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	40						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
1-okt	2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	
EXTENSIEF		RUSTIG RONDJE		LADIES RUN	KUSTMARATHON	WANDELMARATHON	
					1+2	GEEN TRAININGEN	
	Anthony aanwezig baan				3		
A	Erik	Anthony			1		
B	John vd H	Anthony			2		
C	Marjon	Marko			3		
D	Rob	John P					
O	Angelina	Angelina					
		Annet					
WEEK	41						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
8-okt	9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	
EXTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
GEEN TRAININGEN		1e BAAN TRAINING	START RUNNING les 1		1+2	13 km	
		duurlooptje	Jael		3	10 - 13 km	
A		uitlopen	Anthony		1	Jan Willem	
B		uitlopen			2	Anthony	
C		Leon			3	Annet	
D		Rob					
O		Angelina					
		Durby					
WEEK	42						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
15-okt	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	
INTENSIEF		EXTENSIEF			LET OP 9:00 UUR TOT 1 APRIL		
HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	HERFST VAKANTIE	1+2	15 km	
			START RUNNING LES 2		3	10 - 13 km	
A	Jan	Jan Willem	Anthony		1	Anthony	
B	Marko	Jan Willem	Rob		2	Marko	
C	Anthony	Marko	Jan Willem		3	Marjon	
D	Leon	Rob	Annet				
O	Angelina	Angelina	KANOVJEVER 19:00			SINGELLOOP / mburg	
	Marjon	Jael					
WEEK	43						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
22-okt	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	
EXTENSIEF		INTENSIEF			BEAR TRAIL		
			START RUNNING LES 3		TRAIL TRAINING		
			Jael		1+2	17 km - trail	
A	Jan Willem		Anthony		1	Emiel	
B	Jan	Anthony	wie oh wie ??		2	Anthony	
C	Anthony	John vd H	ATLETIEKBAAN 20:00		3	Marjon	
D	John P	Leon					
O	Angelina	Angelina					
	Durby	Anthony					
WEEK	44						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
29-okt	30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	
INTENSIEF					INTERVAL		
Anthony traint mee		JAN JANSMA TIJD REG	START RUNNING LES 4		1+2	16 km - trail	
		Coopertest Diabetes 1 actie	jael		3	12 - 14 km - trail	
A	Jan	Jan Willem	Anthony		1	Jan Willem	
B	Erik	Anthony	Jan Willem		2	Jael	
C	Leon	John vd H	Annet		3	Mariette	
D	Rob	Leon	ATLETIEKBAAN 20:00				
O	Angelina	Angelina					
	Angelina	Annet					
WEEK	45						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
5-nov	6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			OOSTKAPELLE - TRAIL		
		Anthony traint mee	START RUNNING LES 5		1+2	18 km	
			Anthony		3	14 km	
A	Jan	Jan Willem	Annet		1	Emiel	
B	Anthony	Marko	Jan Willem		2	Marko	
C	Marko	John vd H	ATLETIEKBAAN 20:00		3	Annet	
D	Rob	Leon					
O	Angelina	Angelina				MOSSELLOOP	
	Anthony	Annet				WESTENSCHOUWEN	

WEEK		46					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	
INTENSIEF		EXTENSIEF			FART LEG		
				START RUNNING LES 6			
				Jael	1+2	18 km	
					3	15 km	
A	Erik		Emiel	Annet	1	Jan Willem	
B	Jan		Marko	Jan Willem	2	Jael	
C	John P		Jan Willem	KANOVUIJVER 19:00	3	Mariette	
D	Francoise		Rob				
O	Angelina		Angelina			HOBBELDEBOBBELOOP	ZEVENHEUVELEENLOOP
	Durby		Jael			Zoutelande	NIJMEGEN
WEEK		47					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	
EXTENSIEF		INTENSIEF			RUSTIGE DUUR		
					1+2	18 km	
					3	16 km	ZAKLOOP / NISSE
A	Jan		Jan Willem		1	Emiel	<a href="http://www.zakloop.nl/">http://www.zakloop.nl/</a>
B	Jan Willem		John vd H		2	John P	halve marathon
C	Marko		Leon		3	Marjon	7,3 km
D	Rob	groep D blijft binnen SR	Annet				
O	Angelina		Angelina				
	Marjon		Jael				
WEEK		48					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF			ELFJESLOOP		
					OLV MARKO VERKAART		
					1+2	11 km	
					3	11 km	
A	Jan		Emiel		1	Anthony	
B	Jan		Jan Willem		2	John vd H	
C	Marko		John P		3	Mariette	
D	Anthony		Francoise		ALLE TRAINERS INDELING		
O	Angelina		Angelina		MARKO VERKAART		
	Durby		Anthony				
WEEK		49					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
3-dec	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF			GEEN TRAINING		
Anthony traint mee					1+2		
					3	SNELHEID	
A	Jan		Jan Willem		1		BRUGGENLOOP
B	Marko		John vd H		2		ROTTERDAM
C	Rob		Francoise		3		<a href="https://www.bruggenloop.nl">https://www.bruggenloop.nl</a>
D	Francoise		André				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Annet				
WEEK		50					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
10-dec	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	
INTENSIEF		EXTENSIEF			RUSTIGE DUUR		
					1+2	17 km	
					3	14 km	
A	Jan		Jan Willem		1	Anthony	
B	Marko		Jan Willem		2	John P	
C	Anthony		John P		3	Marjon	
D	Leon		Rob				
O	Angelina		Angelina				
	Anthony		Anthony				
WEEK		51					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
17-dec	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	
EXTENSIEF		INTENSIEF			RUSTIGE DUUR		
Anthony traint mee					1+2	19 km	
					3	13 km	
A	Jan		Anthony		1	Emiel	
B	Jan		Marko		2	Anthony	
C	André		Jan		3	Mariette	
D	Marjon		Leon				
O	Angelina		Angelina		AAGTEKERKE RUN		
	Anthony		Mariette		<a href="http://www.mcdepekeling.nl/">http://www.mcdepekeling.nl/</a>		
WEEK		52					
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
24-dec	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	
INTENSIEF		INTENSIEF			RUSTIGE VET VERBRANDING		
kerstavond		1e kerst	2 kerst		1+2	20 km	
geen training					3	15 km	
A			geen training		1	Anthony	
B			KERSTLOOP		2	André	
C					3	Mariette	
D							
O							