

		Niveau 1	Niveau 2
Week 40 Maandag 1-10-2018	tempo locatie Henk	14 X 200 METER wedstrijd de AKKERS	
Week 40 Woensdag 3-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	30 MIN. DUURLOOP SNELLER TERUG VEENDAM	
Week 41 Maandag 8-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	8 x 400 meter Volgens tabel De Bouwte Henk	
Week 41 Woensdag 10-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	4 x 1500 m. Volgens tabel Buitenwoel	
Week 42 Maandag 15-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	Krachttraining Variabel De Bouwte Henk	
Week 42 Woensdag 17-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	2 x 3000 m. volgens tabel muntdam	
Week 43 Maandag 22-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	3 x 200 m + 400 m. volgens tabel De Bouwte Henk	
Week 43 Woensdag datum 24-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	duurloop met tempo wisselingen richting meeden	
Week 44 Maandag 29-10-2018	tempo locatie trainer	6x 3 rondes volgens tabel De Bouwte Henk	
Week 44 Woensdag 31-10-2018	trainingskern tempo locatie trainer	5 km. Buitenwoel en rustig duurloopje	
Week 45 Maandag 5-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	5 x 1000 meter iets onder westrijdtempo Akkers Henk	

Week 45 Woensdag 7-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	Rondjes Egypte eind dl2 en dl3.	
Week 46 Maandag 12-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	100 meters in duurtraining Henk	
Week 46 Woensdag 14-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	3x 2000 meter Dl. 3 Golflaan	
Week 47 Maandag 19-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	10x 300 meter Wedstrijd Bouwte	
Week 47 Woensdag 21-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	30 min richtig pedro 25 min. terug	
Week 48 Maandag 26-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	200 meters Wedstrijd Ronde akkers Henk	
Week 48 Woensdag 28-11-2018	trainingskern tempo locatie trainer	6 x 500 m Buitenwoel duurloop terug	
Week 49 Maandag 3-12-2018	trainingskern tempo locatie trainer	10 x 400 meter Wedstrijd Bouwte Henk	
Week 49 Woensdag 5-12-2018	trainingskern tempo locatie trainer	Duurloop in groepjes uitleg volgt Muntendam	
Week 50 Maandag 10-12-2018	trainingskern tempo locatie trainer	10 x 150 m. Wedstrijd De Akkers Henk	
Week 50 Woensdag 12-12-2018	trainingskern tempo locatie trainer	3x 2500 meter Dl 3 en dl 2 Buitenwoel	
Week 51 Maandag 17-12-2018	trainingskern tempo locatie	10 x 600 meter Dl. 3 De Akkers	

	trainer	Henk	
Week 51 Woensdag 19-12-2018	trainingskern tempo locatie trainer	5 min. snel 5 min rustig Dl. 3 en dl. 2 Veendam.	

Niveau 3	Niveau 4
[Shaded]	[Shaded]
[White]	[White]
[Shaded]	[Shaded]
[White]	[White]
[Shaded]	[Shaded]
[White]	[White]
[Shaded]	[Shaded]
[White]	[White]
[Shaded]	[Shaded]
[White]	[White]
[Shaded]	[Shaded]

