

# Trainingsschema Groep 1/2 Januari - Februari 2019

	Trainingsvorm	Afstanden	Tempo's	Locatie	Trainer
<b>Week 2</b>					
Maandag 07-01-19	Duurtraining	12 km	6 *5/5 min DL2/1	Rondje RDW	Martin
Woensdag 09-01-19	Extensief interval	11*500 meter	Extensief 1	Fietspad naar Veendam	Jaap
Zaterdag 12-01-19	Duurloop	19 km	DL1		
<b>Week 3</b>					
Maandag 14-01-19	Duurtraining	13 km	4* 10/5 DL2/1	Rondje Gamma	Jaap
Woensdag 16-01-19	Extensief interval	10*600 meter	Extensief 1	Westerbouwte	Martin
Zaterdag 19-01-19	Duurloop	21 km	DL1		
<b>Week 4</b>					
Maandag 21-01-19	Duurtraining	14 km	Pyramide 2-4-6-8-10-8-6-4-2 DL2/1 (rust 2 min)	Pedro boot	Martin
Woensdag 23-01-19	Extensief interval	8*800 meter	Extensief 1	Fietspad Veendam	Jaap
Zaterdag 26-01-19	Duurloop	23 km	DL1		
<b>Week 5</b>					
Maandag 28-01-19	Duurtraining	12 km	Duurloop met 2*1500	Buitenwoel/Lange Leegte	Martin
Woensdag 30-01-19	Extensief interval	12*400 meter	Extensief 1	Westerbouwte	Jaap
Zaterdag 02-02-19	Duurloop	<b>Blaauwbekmarathon</b>	21,1 Km	Wedrijd TEST (tussendoel!!!)	Oostwold

	Trainingsvorm	Afstanden	Tempo's	Locatie	Trainer
<b>Week 6</b>					
Maandag 04-02-19	Duurtraining	12 km	6* 5/5 min DL2/1	Rondje RDW	Jaap
Woensdag 06-02-19	Extensief interval	4*1500 meter	Extensief 2	Buitenwoel	Martin
Zaterdag 09-02-19	Duurloop	19 km	DL1/2		
<b>Week 7</b>					
Maandag 11-02-19	Duurtraining	13 km	12*3/2 min DL3/2	Rondje Egypteind	Martin
Woensdag 13-02-19	Extensief interval	8*800 meter	Extensief 2	Fietspad Veendam	Jaap
Zaterdag 16-02-19	Duurloop	22 km	DL1/dl3		
<b>Week 8</b>					
Maandag 18-02-19	Duurtraining	14 km	Pyramide 2-4-6-8-10-8-6-4-2 DL3/2 (rust 2 min)	Wortmanslaan	Jaap
Woensdag 20-02-19	Extensief interval	6*1200 meter	Extensief 2	Reiger/Fazant	Martin
Zaterdag 23-02-19	Duurloop	25 km	DL1		
<b>Week 9</b>					
Maandag 25-02-19	Duurtraining	12 km	5* 8/4 min DI3/2	Rondje RDW	Martin
Woensdag 27-02-19	Extensief interval	8*800 meter	Extensief 2	Fietspad Veendam	Jaap
Zaterdag 02-03-19	Duurloop	17 km	DL1/2/3		
<b>Week 10</b>					
Maandag 04-03-19	Duurloop	10 Km	DL 1 + 2 * 1,5 Km intensief	Buitenwoel/ Lange Leege	Jaap
Woensdag 06-03-19	Rust of ontspannen duurloop	max. 8 Km	Variabel	Verrassing	Martin
Zaterdag 09-03-19	<b>Halve van Haren</b>	<b>21,1 Km</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>Haren</b>	