

		Niveau 1	Niveau 2
<b>week 3</b> Maandag 14-1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie Henk	12 x 300 m wedstrijd de Bouwte	
<b>week 3</b> Woensdag 16 1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	3 x 2000 m snelste duurloop tempo Golflaan	
<b>week 4</b> Maandag 21-1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	8 x 800 meter Volgens tabel De Bouwte Henk	
<b>week 4</b> Woensdag 23-1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	duurloop 1 min.snel 3 min rustig veendam	
<b>week 5</b> Maandag 28-1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	10 x 600 m. volgens tabel De Bouwte Henk	
<b>week 5</b> Woensdag 30-1-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	30 min duurloop 25 min terug veendam	
<b>week 6</b> Maandag 4-2-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	4 x 1000 m volgens tabel tussenklappen Henk	
<b>week 6</b> woensdag 6-2-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	duurloop 10 á 12 km tabel rondje veendam	
<b>Week 7</b> Maandag 11-2-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	10 x 200 m. volgens tabel De Akkers Henk	
<b>Week 7</b> Woensdag 13-2-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	2x 2000 m. met durloop via Golflaan	
<b>Week 8</b> Maandag 18-2-2019	<b>trainingskern</b> tempo locatie trainer	12 x300 m. in duurtraining Bouwte Henk	

<b>Week 8</b> Woensdag 20-2-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>duurloop</b> <b>3 min snel</b> <b>3 min rustig</b>	
<b>week 9</b> Maandag 25-2-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>15 x 400 m.</b> <b>wedstrijd</b> <b>bouwte</b> <b>Muntedam.</b>	
<b>week 9</b> Woensdag 27-2-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>2x 3000 meter</b> <b>met tempo wisseling</b> <b>Golflaan</b>	
<b>Week 10</b> Maandag 4-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>4 x 1500 m</b> <b>Wedstrijd</b> <b>munterdam</b>	
<b>Week 10</b> Woensdag 6-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>0</b> <b>trainer</b>	<b>Duurloop</b> <b>tussenklappen</b> <b>pedro</b>	
<b>week 11</b> Maandag 11-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>5 x 300 m - 5 x 200 m</b> <b>5 x 400 m.</b> <b>Bouwte</b> <b>Henk</b>	
<b>week 11</b> Woensdag 13-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>1 x 1500 m</b> <b>3 x 1000 m</b> <b>Golflaan</b>	
<b>week 12</b> Maandag 18-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>200 meters in</b> <b>duurloop</b> <b>rondje akkers</b> <b>Henk</b>	
<b>week 12</b> Woensdag 20-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>5 min snel 5 min rustig</b> <b>rondje gamma</b>	
<b>week 13</b> Maandag 25-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>7 x 1000 m</b> <b>Wedstrijd</b> <b>De Akkers</b> <b>Henk</b>	
<b>week 13</b> Woensdag 27-3-2019	<b>trainingskern</b> <b>tempo</b> <b>locatie</b> <b>trainer</b>	<b>1 x 3000 m + duurloop</b> <b>Ronde uitleg volgt</b>	



Niveau 3	Niveau 4



