



| Week | Zondag | Ma rust Di zelf trainen | Wo rust Do zelf trainen | Vr - Za |
|--------------|---|--|--|--|
| 1 23 jan | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 45 min DL1 eigen tempo | 45 min DL1 met daarin 4 x 2 min DL2 | |
| 2 30 jan | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 45 min DL1 met 4x4 min DL2 | 45 min DL1 met daarin 4 x 3 min DL2 | |
| 3 6 feb | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 45 min DL1 met piramide 3-2-1-2-3 ½ tijd herstel DL1-DL2-DL3-DL2-DL1 | 45 min DL1 met daarin 4 x 4 min DL2 | |
| 4 13 feb | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 50 min DL1 eigen tempo | 50 min DL1 met daarin 4 x 2 min DL3 | |
| 5 20 feb | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 50 min DL1 met daarin 2x6min DL2 | 50 min DL1 met daarin 4 x 3 min DL3 | |
| 6 27 feb | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 50 min DL1 met daarin 3x5 min DL2 | 50 min DL1 met daarin 4 x 4 min DL3 | |
| 7 6 mrt | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | 55 min DL1 met daarin 2x6 min DL3 | 55 min DL1 met daarin 4 x 4min DL3 | |
| 8 13 mrt | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk RBR | 55 min DL1 met daarin 2x8 min DL3 | 55 min DL1 met daarin 4 x 5 min DL 3 | |
| 9 20 mrt | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | Meetrainen bij Olympus'70 (dag nog te bepalen) | Lange duurloop 11KM. Aan het einde 3x 200 meter versnellen. | |
| 10 27 mrt | Training zondag 9.45 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk | Meetrainen bij Olympus'70 (dag nog te bepalen) | 5 km loslopen op souplesse (+ 10 minuten in- en uitlopen) | Zaterdag 26 maart: Ruitenburg Halve Westland (Naaldwijk) + 10KM!! |

Vragen, Verhinderd of Blessure? Meld het bij je trainer:

Trainer **GR1** Riny van Zeijl (06 13873577) / Jeroen van Es (06 4399880), **GR2** John van Staalduinen (06 4180358), **GR3** Sander van Assen (06 52715678)

Coördinator Jeroen van Es (06 4399880)

DL 1 Lekker ontspannen - DL2: Rustig - DL3: iets vlotter DL 4 tempo