

Week	Zondag	Ma rust Di zelf trainen	Wo rust Do zelf trainen	Vr - Za
1 7 jan	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	40 min DL1 zachte ondergrond!	40 min DL1 met daarin 4 x 2 min DL2 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
2 14 jan	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	45 min DL1 met 4x4 min DL2	45 min DL1 met daarin 4 x 3 min DL2 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
3 21 jan	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	40 min DL1 eigen tempo	40 min DL1 met daarin 4 x 4 min DL2 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
4 28 jan	Training zondag 9.30 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	50 min DL1 met daarin 4 x 2 min DL3 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
5 4 feb	Training zondag 9.30 uur Olympus'70, Sportpark De Hoge Bomen, Naaldwijk	45 min DL1 zachte ondergrond	50 min DL1 met daarin 4 x 3 min DL3 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
6 11 feb	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	45 min DL 1 met daarin 2x6min DL2	50 min DL1 met daarin 4 x 4 min DL3 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
7 18 feb	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	50 min DL1 met daarin 3x5 min DL2	Lange duurloop 9KM. Aan het einde 3x 150 meter versnellen. (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
8 25 feb	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	55 min DL1 met daarin 2x6 min DL3	55 min DL1 met daarin 4 x 4min DL3 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
9 3 mrt	Training zondag 9.30 uur Verburch Arckelweg 20b, 2685 SM Poeldijk	55 min DL1 met daarin 2x8 min DL3	55 min DL1 met daarin 4 x 5 min DL 3 (+ 10 minuten in- en uitlopen)	
10 10 mrt	Training zondag 9.30 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 minuten in- en uitlopen)	
11 17 mrt	Brunchloop: Locatie Biersteker Boswoning 4, 2675DZ Honselersdijk Laatste gezamenlijke training	Meetrainen bij Olympus'70 (dag nog te bepalen)	5 km loslopen op souplesse (+ 10 minuten in- en uitlopen)	Zondag 24 maart wedstrijd 10 km

Vragen, Verhindert of Blessure? Meld het bij je trainer: Jeroen van Es (c) (06 4399880)

Trainer **GR4** John van Staaldin 06 41803583, **GR3** Riny van Zeijl (06 13873577) , **GR2** Jeroen van Es (06 43998800), **GR1** Corry van Rijn (06 24564650)

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