

Kolom1	ZONDAG GROEP REC. A	ZONDAG GROEP REC. B	ZONDAG GROEP PREST. A	ZONDAG GROEP PREST. B	ZONDAG GROEP C	ZONDAG GROEP D
09-jul	Estafetteploeg lang en snel Bennie en Gerry	Estafetteploeg lang en snel Lucie	2x (3' buiten comfortzone) + 2x (2' langzaam naar snel) Kim	2x1000/5.05' P=2.30' + 1X800/idem, laatste 300 mtr versnellen P= 2.30' Bianca	2x1000/4.41' P=1.45' + 1X1000/idem, laatste 400 mtr versnellen P= 2.30' Doné	2x1000/4.21' P=2' + 2X1000/idem, laatste 400 mtr versnellen P= 2.30' Christian
16-jul	3x5'-Blokken tempoloop Ursula	3x 6'-Blokken tempoloop Richard	Duurloop T1 + 2x 5'/T2 Sybylla	Duurloop 15'/T1 + 15'/T2 Bianca	Duurloop 20'/T1 + 15'/T2 Vincent	Duurloop 20'/T1 + 20'/T2 Doné
23-jul	interval 4X200 + 2X400 P=200 dribb Bennie en Gerry	interval 5X200 + 3X400 P=200 dribb Kim	(2x4' buiten comf.zone P=2') + (2x1' versnellen P=2') Lucie	2x (400/1.51'+ 300/1.18'+ 200/51"+ 100/25") P=idem, SP=2' Lucie	2x (400/1.43'+ 300/1.13'+ 200/47"+ 100/23") P=idem, SP=2' Doné	3x (400/1.36'+ 300/1.08'+ 200/44") P=idem, SP=2' Christian
30-jul	Minutenloop extensief Ursula	Minutenloop extensief Gijs	Minutenloop 1'+ 2'+ 1' + 2' + 1'+ 2' extens. P=50% Bianca	Minutenloop 1'+ 2'+ 3' + 1' + 2'+ 3' /T10 P=50% Edouard	Minutenloop 2'+ 4'+ 6'+ 3'+ 1' /T15 P=50% Vincent	Minutenloop 2'+ 4'+ 6'+ 3'+ 1' /T10 P=50% Christian
06-aug	2x 4'/pittig tempo + 3x200/snel Richard	2x 4'/pittig tempo + 4x200/snel Kim	2x (1000 buiten cz. P=4') + 4x200/intensief P=200 dribb. Sybylla	2x (1200/6.06'-6.12' P=4') + 4x200/51" P=200 dribb. Gijs	2x (1500/7.02'-7.09' P=4') + 5x200/48" P=200 dribb. Done	2x (1500/6.31'-6.37' P=4') + 5x200/44" P=200 dribb. X
13-aug	Tempowisselloop 100/100 Lucie	Tempowisselloop 100/100 mtr Bennie en Gerry	Tempowisselloop (3x 1.30"/T15) + (2x1'/T5) P= 1'dribb. Kim	Tempowisselloop (3x 2'/T15) + (2x1'/T5) P= 1'dribb. X	Tempowisselloop (3x 2'/T15) + (3X 1'/T5) P= 1'dribb Done	Tempowisselloop (4x 2'/T15) + (4X 1'/T5) P= 1'dribb. X
20-aug	500 + 400 + 200 intensief Bennie en Gerry	600 + 400 + 200 + 100 intensief Kim	1x800 + 600 + 400 + 200 tempo intensief P=100% Gijs	1x1000/4.41' + 600/2.44' + 400/1.47' + 200/52" P=100% X	1x1000/4.21 + 800/3.26 + 600/2.32 + 400/1.40 + 200/49" P=100% Vincent	1x1000/4.03' + 800/3.12' + 600/2.22' + 400/1.34' + 200/46" P=100% Done
27-aug	Interval bijv. 2 series 4x1' P=1' Ursula	Interval bijv. 3 series 3x1' P=1' Bianca	2x (4x 200/T10 + 200/T5 P=2.30') SP=4' + 2x (200/snel P=2') Sybylla	3x (4x 200/55"+200/50" P=2.30') SP=4' + 2x (200/48" P=2') Edouard	3x (5x 200/51"+200/47" P=2.15') SP=4' + 2x (200/45" P=2') Done	3x (6x 200/48" + 200/44" P=2.15') SP=4' + (3x200/42" P=2') Chris
03-sep	Minutenloop intensief Richard	Minutenloop intensief Bianca	(2x4' buiten comf.zone P=2') + (2x1' versnellen P=2') Edouard	4x1000/4.59-5.27 P=dribb. tot volle minuut + 2' X	5x1000/4.37-4.59 P=dribb. tot volle minuut + 2' Chris	6x1000/4.17-4.37 P=dribb. tot volle minuut + 1' Done
10-sep	Duurloop: T1 waarin 2x 4'/T2 Lucie	Duurloop: 2x (8'/T1 + 5'/T2) P=4' Ursula	Duurloop: 2x (8'/T1 + 4'/T2 + 2'/T21) P=4'wandelpas Gijs	Duurloop: 15'/T1 + 10'/T2 + 6'/T21 X	Duurloop: 20'/T1 + 10'/T2 + 6'/T21 Vincent	Duurloop: 20'/T1 + 15'/T2 + 8'/T21 Chris
17-sep	Tempowisselloop X	Tempowisselloop 200/100 mtr Edouard	3x (4x200/wisseltempo) 1x SP4' Kim	3x (4x200/64"-52"-64"-52" etc. wisseltempo) 1x SP4' Bianca	3x (5x200/55"-49"-55"-49" etc. wisseltempo) 1x SP4' Chris	3x (6x200/51"-46"-51"-46" etc. wisseltempo) 1x SP4' Done
24-sep	Bosloop waarin 3x2'/snel Bennie en Gerry	Bosloop waarin 4x2'/snel Gijs	Bos/cross-Fartlek Sybylla	Bos/cross-Fartlek Edouard	Bos/cross-Fartlek Done	Bos/cross-Fartlek Chris
01-okt	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP	DEELNEMEN AAN KANONSLOOP
08-okt	Minutenloop extensief Lucie	Minutenloop extensief Kim	Tempowisselloop 2x (2'+1'+2'+1'+2'+1') SP=5' Edouard	min.loop 1'+ 2'+ 3' + 2'+ 3' /T15 P=50% rest= dl1 Bianca	min.loop 1'+ 2'+ 3' + 1' + 2'+ 3' /T15 P=50% rest= dl1 Vincent	min.loop 1'+ 3'+ 5' + 3' + 1' /T15 P=50% rest= dl1 Done
15-okt	Tempowissl. bijv. 200-100-200 Richard	Tempowissl. bijv. 200-200-200 Bennie en Gerry	versnellingsloop 4x 600 mtr. langzaam naar snel Gijs	3x (600/2.59' P=1.30' + 1x400/1.43') P=2.30' Bianca	4x (600/2.45' P=1.20' + 1x400/1.36') P=2.30' Done	4x (600/2.34 P=1' + 400/1.30) SP=2.30' Chris