

Sept	2018 Westvl.gr.1 Sept 2018 nr.1 nieuw seizoen 2018-2019		aantal km.
za.1	meyendel	60 min. duur omhoog/omlaag/kris/kras/snel/rustig veel afwisselen.	
zo.2	extra	Tilburg Ten Miles 10km en 10 EM	
ma.3	baan	interval 14/400m t. 18/20/22/24 sec/100m. P.200m.	
di.4	kracht	voor jezelf snelkracht trainen met handhalters. 2 a 3 kg.	
wo.5	weg	Wyckbr./Well. 2400m. 3 ronde's op vast wedstrijd tempo	
do.6	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.7	baan	avond instuif Olympus Naaldwijk 1500m en 5000 m. training ?? extra baan	
za.8	meyendel	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug	
zo.9	extra	Oostland Pynacker 1/2 marathon/10km./5km.	
ma.10	weg	A 4 helling training variërend van kort naar lang 4x vooraf dl.30min.	
di.11	kracht	voor jezelf snelkracht trainen met handhalters. 2 a 3 kg.	
wo.12	baan	tempo's 6/1000 t. 18/20/22/24/100m. P.200m na 2x 1000m.400m.herstel !	
do.13	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.14	baan	10.00 uur training?? extra baan	
za.15	meyendel	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug	
zo.16	extra	1 vd 4 loop 5 en 10km H.R.R.	
ma.17	baan	allerlei/kracht/lenigheid/veel snelheid en freq/inns and outs/afsl. indian run 10 min.	
di.18	kracht	voor jezelf snelkracht trainen met handhalters. 2 a 3 kg.	
wo.19	weg	snelheid varie 2x 100/200/300/400/500/600 en weer terug p.200/400m. wedstrijdtempo en het mag harder !!	
do.20	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.21	baan	10.00 uur training?? extra baan	
za.22	meyendel	60 min. duur omhoog/omlaag/kris/kras/snel/rustig veel afwisselen.	
zo.23	extra	ontspannen fietstochtje of trimloopje of rust	
ma.24	weg	duurloop met z'n allen 60 a 70 min. met wat versnellingen	
di.25	kracht	voor jezelf snelkracht trainen met handhalters. 2 a 3 kg	
wo.26	baan	tempo's 6/1000 t. 18/20/22/24/100m. P. 200m. na 2/1000m 400m herstel !	
do.27	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.28	baan	10.00uur training ?? extra baan	
za.29	meyendel	ontspannen duurloop 60 min. kris/kras Rijk Zwaan loop s'Gravensande	
zo.30	extra	Geuzenloop Zoetermeer 5/10/21,1km	

