

Okt.	2018 Westvl.gr.1 Okt. 2018 nr.2		aantal km.
ma.1	baan	uitlopen na gisteren of anders 12/400 t. 18/20/22/24/100m. P. 200m.	
di.2	kracht	voor jezelf snelkracht trainen <b>handhalters 2 a 3 kg</b>	
wo.3	weg	Wyckbr./Well. 2400m.3 ronde's aan een stuk vast tempo	
do.4	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.5	baan	10.00 uur training training extra baan	
za.6	<b>meyendel</b>	<b>80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug</b> of zie morgen	
zo.7	extra	de halve van Alphen <b>21km.</b>	
ma.8	weg	duurloop met z'n allen 60 a 70 min. met wat lichte versnellingen	
di.9	kracht	voor jezelf snelkracht trainen <b>handhalters 2 a 3 kg</b>	
wo.10	baan	tempo's 6/1000 t. 18 a 26/100m. P.200m na 2x 1000m.400m.herstel !	
do.11	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.12	baan	10.00 uur training ?? extra baan	
za.13	<b>meyendel</b>	<b>60 min. duur aan een stuk zonder pauze.!!</b> of zie morgen	
zo.14	weg	Leiden halve marathon L.R.R.C of gewoon rust een beetje fietsen heel ontspannen	
ma.15	baan	allerlei/kracht/lenigheid/snelheid en freq/inns/outs/ eindigend met afvalrace.	
di.16	kracht	voor jezelf snelkracht trainen <b>handhalters 2 a 3 kg</b>	
wo.17	weg	duurloop met z'n allen 60 a 70 min. met wat lichte versnellingen	
do.18	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.19	baan	10.00 uur training?? extra baan	
za.20	Haag	<b>1 vd 4 loop 10km</b> allemaal meedoen !!	
zo.21	Rust	ontspannen fietstochtje ?	
ma.22	weg	duurloop met z'n allen 60 a 70 min. met wat lichte versnellingen	
di.23	kracht	voor jezelf snelkracht trainen <b>handhalters 2 a 3 kg</b>	
wo.24	baan	tempo's 6/1000 t. 18 a 26/100m. P. 200m. na 2/1000m 400m herstel !	
do.25	extra	40 min. ontspannen duurloop	
vr.26	baan	10.00uur training ?? extra baan	
za.27	<b>Meyendel</b>	<b>80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug</b> of zie morgen	
zo.28		<b>Dobbepasloop 15km.</b>	
ma.29	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.	
di.30		voor jezelf snelkracht trainen <b>handhalters 2 a 3 kg</b>	
wo.31	weg	15x3min. t. wedstr.10km. hp.2 min.	