

Nov.	2018	Westvl.gr.1 Nov. 2018 nr.3	aantal km.
do.1	extra	60 min. ontspannen duurloop	
vr.2	baan	10.00 uur training	training extra baan
za.3	<b>meyendel</b>	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig	of morgen
zo.4	extra	<b>Laan van Meerdervoortloop 5/10km. Zorg en Zekerheidsloop Mijdrecht 5/10km.</b>	
ma.5	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen	
di.6	kracht	voor jezelf snelkracht trainen	handhalters 2 a 3 kg
wo.7	baan	tempo's 6/1000 t. 18 a 26/100m. P.200m na 2x 1000m.400m.herstel !	
do.8	extra	60 min. ontspannen duurloop	
vr.9	baan	10.00 uur	training ?? extra baan
za.10	<b>meyendel</b>	70 min. duur aan een stuk zonder pauze.!!	of zie morgen
zo.11	weg	<b>Kopjesloop/Zegerplasloop/ 5/10/15/20km.</b>	
ma.12	baan	allerlei/kracht/lenigheid/snelheid en freq/inns/outs/	eindigend met afvalrace.
di.13	kracht	voor jezelf snelkracht trainen	handhalters 2 a 3 kg
wo.14	weg	duurloop 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug,	
do.15	extra	60 min. ontspannen duurloop	
vr.16	baan	10.00 uur	training?? extra baan
za.17	<b>Monster</b>	<b>halve marathon van Monster</b>	of morgen
zo.18	<b>Nijmegen</b>	<b>Zeven heuvelenloop 15km. Delftse Houtloop 5/10/15km. P.P.C. loop Leiden 3/7/14/21km.</b>	
ma.19	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen	
di.20	kracht	voor jezelf snelkracht trainen	handhalters 2 a 3 kg
wo.21	baan	tempo's 6/1000 t. 18 a 26/100m. P. 200m. na 2/1000m 400m herstel !	
do.22	extra	60 min. ontspannen duurloop	
vr.23	baan	10.00uur	training ?? extra baan
za.24	<b>Meyendel</b>	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug	of zie morgen
zo.25		<b>Dobbepasloop 15km. Bertusloop Delft 5/10km.</b>	
ma.26	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.	
di.27		voor jezelf snelkracht trainen	handhalters 2 a 3 kg
wo.28	weg	Wyckerbr./Well.2400m. 3x op tempo laatste stuk steeds versnellend	
do.29	weg	60 min. ontspannen duurloop	
vr.31	baan	10.00 ur	training ?? extra baan