



Groep WV4
Trainers Ronneke en Tine
Periode november 2018

November	Baan/Weg	Omschrijving training
Za 3	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 5	Baan 3000 m. 1000 m.	5 x 300 m. DL 3 5 x 300 m. TDL Herstel 100 m.
Wo 7	Weg 40 min. 8 min.	8 x 5 min DL 2 Herstel 1'
Za 10	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 12	Weg 36 min. 16 min.	4 x (6 min. DL2 – 2 min. DL1 – 3 min. DL3/TDL - 2 min DL1)
Wo 14	Baan 3200 m. 1400 m.	8 x 400 m DL 3, HDL 200m DL 1
Za 17	Regio Omgeving de Horsten	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 19	Baan 3600 m. 1200 m.	6 x 600 m DL3 HDL 200m DL 1
Wo 21	Weg 24 min. 18 min	5 – 4 -3 -3 -4 -5 min. DL2/3 Herstel 3 min.
Za 24	Regio	Verzamelen Sparta Westvliet 9.00 uur
Ma 26 CLUBAVOND	Weg 40 min. 4 min.	2 x 20 min. Tempo/Prognoseloop Herstel 4 min.
Wo 28	Baan 2900 m. 1700 m.	3 x 800 m DL3, Herstel 400m 5 x 100 m DL3, Herstel 100m.

Wedstrijden

Zondag 4 november Laan van Meerdervoortloop Den Haag

Zondag 18 november Zeven Heuvelenloop (Nijmegen)

Zaterdag 24 november Meijendelloop

Zondag 25 november Duinstrandloop (Haagatletiek)