

Dec.	2018	Westvl.gr.1 Dec. 2018 nr.4	aantal km.	
za.1	meyendel	60 min. ontsp.duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig		of morgen
zo.2	Cross	Duindigt cross H.R.R. robin 4e pl. joeri 7 of 8e pl. Marathon Valencia Mandy heel veel sukses	3 u. 18.50	P.R. Mandy klasse !!!
ma.3	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen		
di.4	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3 kg		
wo.5	baan	tempo's 5/1000 t. 18 a 26/100m. Laatste 400m.t.16 a 24/100m P.400m.herstel wa./dribb.!		
do.6	extra	60 min. ontspannen duurloop		
vr.7	baan	10.00 uur training ??	extra baan	
za.8	meyendel	70 min. duur aan een stuk zonder pauze.!!		of zie morgen
zo.9	weg	Bruggenloop Rotterdam 15km.		
ma.10	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.		
di.11	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3 kg		
wo.12	weg	duurloop 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug,		
do.13	extra	60 min. ontspannen duurloop		
vr.14	baan	10.00 uur training??	extra baan	
za.15	strand	Meeuwen/Makrelen loop 10 E.M.		of zie morgen
zo.16	Cross	Sparta Cross circuit van Trias Uihof		
ma.17	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen		
di.18	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3 kg		
wo.19	baan	tempo's 5/1000 t. 18 a 26/100m. Laatste 400m.t.16 a 24/100m P.400m.herstel wa./dribb.!		
do.20	extra	60 min. ontspannen duurloop		
vr.21	baan	10.00uur training ??	extra baan	
za.22	meyendel	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x omhoog en weer terug		
zo.23	weg	Dobbeploop 5/10/15km. 3 Plassenloop		
ma.24	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.		
di.25	Kerstmis	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3 kg		Kerstmis
wo.26	2e kerstdag	Wyckerbr./Well.2400m. 3x op tempo laatste stuk steeds versnellend		Kerstmis
do.27	weg	60 min. ontspannen duurloop		
vr.28	baan	10.00 ur training ??	extra baan	
za.29	meyendel	60 min. ontsp.duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig		of zie morgen
zo.30	Cross	Koplopers achter IKEA		
ma.31	Cross	Sylvester cross Soest		