

| Jan   | 2019         | Westvl.gr.1 Jan. 2019 nr.5                                  | Marathontraining Rotterdam       | aantal km.                                      |                            |
|-------|--------------|---|----------------------------------|---|----------------------------|
| di.1  | kracht       | <b>Nieuwjaar. 2019</b> 60                                   | 60 min.dl. met wat versnellingen |   |                            |
| wo.2  | baan         | 5/1000 t. 18 a 26/100m. P.400m.herstel wa./dribb.!          | club                             | 8/1000m. 27/28/29/100m herstel 200m.wa/dr.      |                            |
| do.3  | extra        | 60 min. ontspannen duurloc loop                             | 60min. dl.                       | M.T.4.30/4.40/4.50/km                           | eindtijd 3u.10/3u.16/3u.23 |
| vr.4  | baan         | 10.00 uur voor iedereen die kan !!                          | baan                             | rust  |                            |
| za.5  | <b>CROSS</b> | <b>Haag Atletiek oliebollencross</b>                        |                                  | oliebollencross. ? of zie morgen                |                            |
| zo.6  | weg          | uitlopen na gisteren. 60                                    | 80 min. dl.                      | M.T. 4.30/4.40/4.50/km.                         |                            |
| ma.7  | baan         | interval 14/400 t. 17/18/20/22/24sec/100m p 200m.           | club                             | zelfde als groep                                | na de tr.nieuwj.rec.       |
| di.8  | kracht       | <b>voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2a3kg.</b>    |                                  | aansl. 50 min. ontspannen rustig tempo.5 min/km |                            |
| wo.9  | weg          | dl. 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug, uitlopen    | club                             | zelfde als groep maar afsluiten met 30 min dl.  |                            |
| do.10 | extra        | 60 min. ontspannen duurloop                                 | 60 min. dl.                      | M.T. 4.30 /4.40/4.50/km                         |                            |
| vr.11 | baan         | 10.00 uur voor iedereen die kan !!                          | baan                             | rust  |                            |
| za.12 | meyendel     | duurloop 70 min omhoog/omlaag/rustig en snel afwisselen     |                                  | zelfde als groep ?? of zie morgen !!            |                            |
| zo.13 | weg          | <b>1 vd 4 loop Koplopers ?</b>                              | 80 min. dl.                      | M.T. 4.30/4.40/4.50/km.                         |                            |
| ma.14 | weg          | duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen | club                             | zelfde als groep                                |                            |
| di.15 | kracht       | <b>voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.</b>  |                                  | aansl.50 min. ontspannen rustig tempo. 5 min/km |                            |
| wo.16 | baan         | 5/1000 t. 18 a 26/100m. 400m.herstel wa/dribb.              | club                             | 8/1000m. 27/28/29/100m herstel 200m. wa./dr.    |                            |
| do.17 | extra        | 60 min. ontspannen duurloop                                 | 60 min. dl.                      | M.T. 4.30/4.40/4.50/km.                         |                            |
| vr.18 | baan         | 10.00uur voor iedereen die kan !!                           | baan                             | rust  |                            |
| za.19 | meyendel     | 80 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen 5x          |                                  | zelfde als groep ?? of zie morgen !!            |                            |
| zo.20 | weg          |   | 90 min. dl.                      | M.T. 4.30/4.40 4.50/km.                         |                            |
| ma.21 | baan         | interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.              | club                             | zelfde als groep                                |                            |
| di.22 | kracht       | <b>voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.</b>  |                                  | aansl.50 min.ontspannen rustig tempo.5min./km.  |                            |
| wo.23 |              | Wyckerbr./Well.2400m. 3x op tempo laatste stuk snel         | club                             | zelfde als groep                                |                            |
| do.24 | weg          | 60 min. ontspannen duurloop                                 | 60min.dl.                        | M.T. 4.30/4.40/4.50/km.                         |                            |
| vr.25 | baan         | 10.00 ur voor iedereen die kan !!                           | baan                             | rust  |                            |
| za.26 | meyendel     | 60 min. ontp.duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig    |                                  | zelfde als groep ?? of zie morgen               |                            |
| zo.27 | weg          |   | 80 min.dl.                       | M.T. 4.30/4.40/4.50/km.                         |                            |
| ma.28 | weg          | duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen | club                             | zelfde als groep                                |                            |
| di.29 | kracht       | <b>voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.</b>  |                                  | aansl.50 min.ontspannen rustig tempo. 5min./km. |                            |
| wo.30 | baan         | 5/1000 t.18 a 26/100m.400m herstel wa./dribb.               | club                             | 8/1000m. 27/28/29/100m herstel 200m. wa./dr.    |                            |
| do.31 | weg          | 60 min. ontspannen duurloop                                 | 60 min. dl                       | M.T. 4.30/4.40/4.50/km                          |                            |