

Jan	2019	Westvl.gr.1 Jan. 2019 nr.5	trainers Arnold Vonk/Marjan vd stouwe
di.1		Nieuwjaar. 2019: de beste wensen	
wo.2	weg	Duurloop , (voorstel route uit <i>Den Haag rent</i> (evt. elders verzamelen, info via whatsapp)	
do.3			
za.5	cross	Haag Atletiek oliebollencross	
zo.6		uitlopen na gisteren. 60 min. ontspannen duurloop t. 6min a 6.30min./km	
ma.7	weg	8x 5 min 95%, p. = 2m. Dribbelen, 75%	
di.8			
wo.9	baan	interval 10/400m. t.(27/28) (29/30) (31/32) /100m. p 200m. Om de 4 loopjes 400m s p.	
do.10			
za.12	meyendel	duurloop 70 min omhoog/omlaag/rustig en snel afwisselen	
zo.13	wedstrijd	1 vd 4 loop Koplopers /Egmond halve marathon	
ma.14	baan	coördinatie/lenigheid/frequentie/kracht/snelheid/inns/outs afsl. met indian run 10 min	
di.15			
wo.16	weg	dl. 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug, uitlopen	
do.17			
za.19	meyendel	wisseltempo's 70 min	
zo.20			
ma.21	weg	6-5-4-4-5-6 min 100% vlg. dl.lijst p. 4 min. D2 80%	
di.22			
wo.23	baan	5x600m 100% P=400m dribbel,	
do.24			
za.26	meyendel	Delftse Houtloop 15km. of Ruitenburg 21km. Maassluis 80 min. allerlei omhoog/omlaag/rustig/hard.	
zo.27			
ma.28	baan	Interval 90% - 300m - 400m- 500m (p. 200)-600 -800m-600 m(p 400m)-500-400-300- t.90% (p.200m,) p=80%	Clubavond!
di.29			
wo.30	weg	durloop. wiss. 7x 3min.100% 5 min. 80%	
do.31			

Rokkeveen 21km. of Dobbeplass 15km.

3x200m (26-28-30)

p-=200m