

Febr	2019	Westvl.gr.1 Febr. 2019 nr.6	Marathontraining Rotterdam e.o.	aantal km.
vr.1	baan	10.00 uur voor iedereen die kan !! baan	rust	
za.2	meyendel	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen .	zelfde als groep of morgen !!??	
zo.3	weg	60 min. ontsp.dl.met versnellingen Houtloop Delft 14 km.	90 min. dl. M.T. of Gouda Groenhoveloop 21 km	4.30/4.40/4.50 ??
ma.4	baan	interval 14/400 t. 17/18/20/22/24sec/100m p 200m. club	zelfde als groep	
di.5	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2a3kg.	zelfde als groep maar aansl. 50 min. dl.ontsp.	
wo.6	weg	dl. 30 min. aansl. 5x A4 helling heen en terug, uitlopen club	zelfde als groep .	
do.7	extra	60 min. ontsp.dl. met versnellingen	60 min. dl. M.T. 4.30 /4.40/4.50/km	
vr.8	baan	10.00 uur voor iedereen die kan !! baan	rust	
za.9	meyendel	duurloop 70 min omhoog/omlaag/rustig en snel afwisselen	zelfde als groep of morgen!??	
zo.10	weg	60 min. ontsp. dl.met versnellingen Noord A en Kopjesloop 15km.	120 min. dl. M.T. of Schoorl 30 km.	4.30/4.40/4.50 ??
ma.11	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen club	zelfde als groep	
di.12	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.	zelfde als groep maar aansl. 50 min. dl.ontsp.	
wo.13	baan	5/1000 t. 18 a 26/100m. 400m.herstel . vooraf 5/100m coord. club	8/1000m. 27/28/29/100m herstel 200m. wa./dr.	
do.14	extra	60 min. ontsp.dl. met versnellingen	60 min. dl. M.T. 4.30/4.40/4.50/km.	
vr.15	baan	10.00uur voor iedereen die kan !! baan	rust	
za.16	meyendel	80 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen	zelfde als groep ?? of zie morgen !!	
zo.17	weg	Zegerplas 20km./A.V. Energie/Barendrecht 30km./A.V.40 15km./of	120 min. dl. M.T. of zie hiervoor in de groep	4.30/4.40/4.50 ??
ma.18	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m. club	zelfde als groep	
di.19	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.	zelfde als groep maar aansl. 50 min.dl. ontsp.	
wo.20	weg	Wyckerbr./Well.2400m. 3x op tempo laatste stuk snel club	zelfde als groep	
do.21	extra	60 min. ontsp. dl.met versnellingen	60min.dl. M.T. 4.30/4.40/4.50/km.	
vr.22	baan	10.00 ur voor iedereen die kan !! baan	rust	
za.23	meyendel	60 min. ontsp.duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig	zelfde als groep ?? of zie morgen	
zo.24	weg	Polderl. Hazerswoude 21km./Road/Rotterd. 30km. 1vd4 Spartafinale	90 min. dl. M.T. of zie hiervoor in de groep	4.30/4.40/4.50 ??
ma.25	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen club	zelfde als groep	
di.26	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.	zelfde als groep maar aansl. 50 min. dl.ontsp.	
wo.27	baan	5/1000 t.18 a 26/100m.400m herstel. vooraf 5/100m coord. club	8/1000m. 27/28/29/100m herstel 200m. wa./dr.	
do.28	extra	60 min.ontsp.dl. met versnellingen	60 min.dl. M.T. 4.30/4.40/4.50/km.	