

Maart	2019	Westvl.gr.1 Maart. 2019 nr.7		Marathontraining Rotterdam e.o.	aantal km.	
vr.1	baan	10.00 uur 10/100m.coord. aansl. 12/200m ontsp.snel	baan	rust		
za.2	meyendel	80 min. duur aan een stuk omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen .		zelfde als groep of morgen !!??		
zo.3	weg	AV.40 Houtloop 14 km als opwarmer voor C.P.C		90 min. dl. M.T. 4.30/4.40/4.50/km.		
ma.4	baan	6/1000m.wisseltempo (300-100-400-100-100m.) zw.gedr.110%	club	zelfde als groep		
di.5	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2a3kg. incl. corestability !!		zelfde als groep maar aansl. 50 min. dl.ontsp.		
wo.6	weg	minutenloop 10/3 min.wedstr.tempo 1 min.herstel dribb.		zelfde als groep .		subgr. KCTS
do.7	extra	60 min. ontsp.dl. rustig tempo		60 min. dl. M.T. 4.30 /4.40/4.50/km		
vr.8	baan	10.00 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel nel	baan	zelfde als groep		
za.9	rustig	beetje loslopen voor morgen		zelfde als groep		
zo.10	weg	C.P.C. loop 5/10/21km. allemaal meedoen !!	P.R.!	C.P.C. loop 21km knallen!! P.R.!		
ma.11	weg	hersteltraining C.P.C. 60 min.duur rustig. boven napraten	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	kracht/core/techn./snelh./coord./afsl. met afvalrace !!	club	zelfde als groep		hele gr.KCTS
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 10/100m coord.aansl. 12/200m.ontsp. snel	baan	rust		
za.16	meyendel	60 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen.zonder pauze		zelfde als groep ?? of zie morgen !!		
zo.17	weg	AV.40 Houtloop 14 km		120 min. dl. M.T. of Road to Rotterdam 30 km.		4.30/4.40/4.50 ??
ma.18	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.	club	zelfde als groep		subgr.KCTS
di.19	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.		zelfde als groep maar aansl. 50 min.dl. ontsp.		
wo.20	weg	dl.snel.110% 4min./8min./6min./4min./2min. Hp.4min.	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 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel	baan	rust		
za.23	meyendel	60 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen.zonder pauze		zelfde als groep ?? of morgen Ruitenburg Naaldwijk 21km		
zo.24	weg	20 van Alphen		90 min. dl. M.T. of zie hiervoor		4.30/4.40/4.50 ??
ma.25	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen	club	zelfde als groep		subgr. KCTS
di.26	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.		zelfde als groep maar aansl. 50 min. dl.ontsp.		
wo.27	baan	8/800m wisseltempo 200-100-300-100-100 zw.gedr.110%	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.		
vr.29	baan	10.00 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel	baan	rust		
za.30	meyendel	60 min. duinen/strand/hellingen/rustig en snel		zelfde als groep		
zo.31	weg	polderloop Hazerswoude 10/15/21km.		polderloop Hazerswoude 10/15/21km.		4.30/4.40/4.50 ??