

April	2019	Westvl.gr.1 April. 2019 nr.8	Marathontraining Rotterdam e.o.	aantal km.	
ma.1	baan	6/1000m.wisseltempo (300-100-400-100-100m.) zw.gedr.110%	zelfde als groep		
di.2	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2a3kg. incl. corestability !!	50 min. dl.ontsp.		
wo.3	weg	minutenloop 10/3 min.wedstr.tempo 1 min.herstel dribb.	zelfde als groep .		
do.4	extra	60 min. ontsp.dl. rustig tempo	30 min. dl.ontsp.		
vr.5	baan	10.00 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel nel	30 min. dl. ontsp.		
za.6	meyendel	beetje loslopen voor morgen	voor jezelf rustig wat loslopen voor morgen		
zo.7	weg	Marathon Rotterdam AV 40 Delft 14 km.	Marathon Rotterdam P.R.!		
ma.8	weg	hersteltraining C.P.C. 60 min.duur rustig. boven napraten	hersteltraining rustig loslopen		
di.9	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.			
wo.10	baan	kracht/core/techn./snelh./coord./afsl. met afvalrace !!			hele gr.KCTS
do.11	extra	60 min. ontsp.dl. met versnellingen			
vr.12	baan	10.00uur 10/100m coord.aansl. 12/200m.ontsp. snel			
za.13	meyendel	60 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen.zonder pauze			
zo.14	weg	kopjesloop Delftse Hout			
ma.15	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.			subgr.KCTS
di.16	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.			
wo.17	weg	dl.snel.110% 4min./8min./6min./4min./2min. Hp.4min.			
do.18	extra	60 min. ontsp. dl.met versnellingen			
vr.19	baan	10.00 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel			
za.20	meyendel	60 min.duur omhoog/omlaag/snel/rustig/hellingen.zonder pauze			
zo.21	weg	Delftse Houtloop			
ma.22	weg	duurloop met z'n allen 70 min. met wat lichte versnellingen			subgr. KCTS
di.23	kracht	voor jezelf snelkracht trainen handhalters 2 a 3kg.			
wo.24	baan	8/800m wisseltempo 200-100-300-100-100 zw.gedr.110%			
do.25	extra	60 min.ontsp.dl. met versnellingen			
vr.26	baan	10.00 uur 10/100m. coord. aansl. 12/200m ontsp.snel			
za.27	meyendel	60 min. duinen/strand/hellingen/rustig en snel			
zo.28	weg	polderloop Hazerswoude 10/15/21km.			
ma.29	baan	interval 14/400 t. 18/20/22/24sec/100m p 200m.			subgr.KCTS
di. 30	kracht	voor jezelf snelkracht trainen en core stability			