

Datum	Training
maandag 1 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 2 april 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 3 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 4 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 5 april 2019	
zaterdag 6 april 2019	
zondag 7 april 2019	Marathon Rotterdam
maandag 8 april 2019	19:00 Starten /verzamelen bij de Ossehaarse bult
dinsdag 9 april 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 10 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 11 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 12 april 2019	
zaterdag 13 april 2019	
zondag 14 april 2019	Marathon Enschede
maandag 15 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 16 april 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 17 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 18 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 19 april 2019	
zaterdag 20 april 2019	
zondag 21 april 2019	
maandag 22 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 23 april 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 24 april 2019	Training buiten de baan (ws 25 april te Emlichheim)
donderdag 25 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 26 april 2019	
zaterdag 27 april 2019	
zondag 28 april 2019	
maandag 29 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 30 april 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 1 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 2 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 3 mei 2019	
zaterdag 4 mei 2019	
zondag 5 mei 2019	
maandag 6 mei 2019	19:00 Training op rondom de Ossehaarse bult .Hier ook starten.
dinsdag 7 mei 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 8 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 9 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 10 mei 2019	Haselünne 5 of 10 kilometer
zaterdag 11 mei 2019	
zondag 12 mei 2019	
maandag 13 mei 2019	19:00 Training rondom de klinkevliese plas.Hier ook verzamelen.
dinsdag 14 mei 2019	19:00 Ziekenhuis

woensdag 15 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 16 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 17 mei 2019	
zaterdag 18 mei 2019	
zondag 19 mei 2019	
maandag 20 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 21 mei 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 22 mei 2019	Training buiten de baan (ws 23 mei te Emlichheim)
donderdag 23 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 24 mei 2019	
zaterdag 25 mei 2019	
zondag 26 mei 2019	Citylauf Lingen
maandag 27 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 28 mei 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 29 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 30 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 31 mei 2019	
zaterdag 1 juni 2019	
zondag 2 juni 2019	
maandag 3 juni 2019	19:00 Training rondom de klinkevliese plas.Hier ook verzamelen.
dinsdag 4 juni 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 5 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 6 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 7 juni 2019	
zaterdag 8 juni 2019	
zondag 9 juni 2019	
maandag 10 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 11 juni 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 12 juni 2019	19:00 Training bij de Poort van Drente.Hier ook verzamelen
donderdag 13 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 14 juni 2019	
zaterdag 15 juni 2019	
zondag 16 juni 2019	
maandag 17 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 18 juni 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 19 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden
donderdag 20 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste
vrijdag 21 juni 2019	
zaterdag 22 juni 2019	
zondag 23 juni 2019	
maandag 24 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden
dinsdag 25 juni 2019	19:00 Ziekenhuis
woensdag 26 juni 2019	Training buiten de baan (ws 27 juni te Emlichheim)
donderdag 27 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste

vrijdag 28 juni 2019

zaterdag 29 juni 2019

zondag 30 juni 2019 **Grachtenloop Coevorden 5 of 10 km hardlopen of wandelen**

Trainer	EHBO	Thema
		400(150)200(150)Series
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		200(150)Ritme lopen.Opdracht:Probeer steeds dezelfde tijd tijd te lopen
zie jaarplan		Athletics Champs
		Verrassingstraining
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		400(200)600(300) series
zie jaarplan		Athletics Champs
		4x 800.(400)4x 200.(100)Series
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Piramide loop 100-150-200-250-300.
zie jaarplan		Athletics Champs
		3x 1000 meter.rust naar eigen inzicht maar minimaal 500 meter wandel/dribbel
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
Martijn	Martijn	
zie jaarplan		Athletics Champs
		minutenloop.2(1)4(2)6(3)4(2)2(1)
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Duurlooptraining.Rondje vanaf het bankje zo groot mogelijk rondje door het park lopen in eigen duurlooptempo.
zie jaarplan		Athletics Champs
		Eigen inzicht van de trainer.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		50(50)100(100)150(150)200(200)
zie jaarplan		Athletics Champs
		Eigen inzicht van de trainer.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen

		400(200)600(300) series
zie jaarplan		Athletics Champs
		800(400) met laatste 15 min 150 meters op tempo.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Eigen inzicht van de trainer.
zie jaarplan		Athletics Champs
		Estafette loop in drie of viertallen
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Ontmoetingsloop.Een looper loopt linksom de ander rechtsom en bij ontmoeting wisselen van tempo.
zie jaarplan		Athletics Champs
		Eigen inzicht van de trainer.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Duurlooptraining.Rondje vanaf het bankje zo groot mogelijk rondje door het park lopen in eigen duurlooptempo.Maar nu met opdracht 2x een versnelling onderweg van 200 meter.
zie jaarplan		Athletics Champs
		400(150)200(150)series
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Eigen inzicht van de trainer.
zie jaarplan		Athletics Champs
		Testloop 3 km met tijdwaarneming.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		400(200)600(300)Series
zie jaarplan		Athletics Champs
		1500 meters met wandel/dribbel naar eigen inzicht maar minimaal 700 meter.
Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
		Eigen inzicht van de trainer.
zie jaarplan		Athletics Champs
