

Datum	Training	Trainer	EHBO	Thema
maandag 1 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	400(150)200(150)Series
dinsdag 2 april 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 3 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Martijn	Martijn	200(150)Ritme lopen. Opdracht: Probeer steeds dezelfde tijd tijd te lopen
donderdag 4 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 5 april 2019				
zaterdag 6 april 2019				
zondag 7 april 2019	Marathon Rotterdam			
maandag 8 april 2019	19:00 Starten /verzamenen bij de Ossehaarse bult	Sebastiaan	Sebastiaan	Verrassingstraining
dinsdag 9 april 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 10 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert	Martijn	400(200)600(300) series
donderdag 11 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 12 april 2019				
zaterdag 13 april 2019				
zondag 14 april 2019	Marathon Enschede			
maandag 15 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	4x 800.(400)4x 200.(100)Series
dinsdag 16 april 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 17 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	Piramide loop 100-150-200-250-300.
donderdag 18 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 19 april 2019				
zaterdag 20 april 2019				
zondag 21 april 2019				
maandag 22 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Sebastiaan	Sebastiaan	3x 1000 meter.rust naar eigen inzicht maar minimaal 500 meter wandel/dribbel
dinsdag 23 april 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 24 april 2019	Training buiten de baan (ws 25 april te Emlichheim)	Martijn	Martijn	
donderdag 25 april 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 26 april 2019				
zaterdag 27 april 2019				
zondag 28 april 2019				
maandag 29 april 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	minutenloop.2(1)4(2)6(3)4(2)2(1)
dinsdag 30 april 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 1 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	Duurlooptraining.Rondje vanaf het bankje zo groot mogelijk rondje door het park lopen in eigen duurlooptempo.
donderdag 2 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
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.	Sebastiaan	Sebastiaan	Eigen inzicht van de trainer.
dinsdag 7 mei 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 8 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	50(50)100(100)150(150)200(200)
donderdag 9 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
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.	Francois	Sebastiaan	Eigen inzicht van de trainer.
dinsdag 14 mei 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 15 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	400(200)600(300) series
donderdag 16 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 17 mei 2019				
zaterdag 18 mei 2019				
zondag 19 mei 2019				
maandag 20 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Sebastiaan	Sebastiaan	800(400) met laatste 15 min 150 meters op tempo.
dinsdag 21 mei 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 22 mei 2019	Training buiten de baan (ws 23 mei te Emlichheim)	Bert / Martijn	Martijn	Eigen inzicht van de trainer.
donderdag 23 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 24 mei 2019				
zaterdag 25 mei 2019				
zondag 26 mei 2019	Citylauf Lingen			
maandag 27 mei 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	Estafette loop in drie of viertallen
dinsdag 28 mei 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 29 mei 2019	SIMONE FM UURLOOP			HAC'63 HOOGEVEEN
donderdag 30 mei 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
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.	Sebastiaan	Sebastiaan	Eigen inzicht van de trainer.
dinsdag 4 juni 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 5 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	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.
donderdag 6 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 7 juni 2019	Phingstlauf Emlichheim			
zaterdag 8 juni 2019				
zondag 9 juni 2019				
maandag 10 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	400(150)200(150)series
dinsdag 11 juni 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 12 juni 2019	19:00 Training bij de Poort van Drente.Hier ook verzamelen	Bert / Martijn	Martijn	Eigen inzicht van de trainer.
donderdag 13 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 14 juni 2019				
zaterdag 15 juni 2019				
zondag 16 juni 2019				
maandag 17 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Sebastiaan	Sebastiaan	Testloop 3 km met tijdwaarneming.

dinsdag 18 juni 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 19 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Bert / Martijn	Martijn	400(200)600(300)Series
donderdag 20 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 21 juni 2019				
zaterdag 22 juni 2019				
zondag 23 juni 2019				
maandag 24 juni 2019	19:00 Stadspark Coevorden	Francois	Sebastiaan	1500 meters met wandel/dribbel naar eigen inzicht maar minimaal 700 meter.
dinsdag 25 juni 2019	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 26 juni 2019	Training buiten de baan (ws 27 juni te Emlichheim)	Bert / Martijn	Martijn	Eigen inzicht van de trainer.
donderdag 27 juni 2019	18:00 De Nieuwe Veste	zie jaarplan	Theo/Sebas	Athletics Champs
vrijdag 28 juni 2019				
zaterdag 29 juni 2019				
zondag 30 juni 2019	Grachtenloop Coevorden 5 of 10 km hardlopen of wandelen			