

Kalender kwartaal 1 2020 Loopgroep Coevorden

	Sportief wandelen	Hardlopen	Light!	Athletics Champs jeugdletiek
Datum	Locatie	Trainer	EHBO	Kern
woensdag 1 januari 2020	Geen hardlooptraining			
donderdag 2 januari 2020				
vrijdag 3 januari 2020				
zaterdag 4 januari 2020				
zondag 5 januari 2020	Geen Light-training			
maandag 6 januari 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Verrassingstraining Arjan
dinsdag 7 januari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 8 januari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	serie 400-200-200 / afsluitend 5x100
donderdag 9 januari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 10 januari 2020	Nieuwjaarsborrel Miracle Coevorden			
zaterdag 11 januari 2020				Evenement: Aaldenrondomme
zondag 12 januari 2020				Evenement: Winterloop Uelsen
maandag 13 januari 2020	19:00 De Holwert	Theo	Theo	Series 500-700 (volgens clubtabel)
dinsdag 14 januari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 15 januari 2020	19:00 De Holwert	Bert / Sieglinde	Theo	Verrassingstraining Bert (uit de oude doos)
donderdag 16 januari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 17 januari 2020				
zaterdag 18 januari 2020				Evenement: Udikloop Klijndijk
zondag 19 januari 2020	10:00 locatie via app	Sebastiaan	Sebastiaan	Running Bootcamp Light!
maandag 20 januari 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Interval 400 meter extensief
dinsdag 21 januari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 22 januari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Serie 600 meter (volgens clubtabel)
donderdag 23 januari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 24 januari 2020				
zaterdag 25 januari 2020				Evenement: Hunebedloop Havelte
zondag 26 januari 2020	10:00 locatie via app	Theo	Theo	Running Bootcamp Light!
maandag 27 januari 2020	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Piramideelloop 100-150-200-250-300
dinsdag 28 januari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 29 januari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Let op: training buiten de baan, start vanaf De Holwert
donderdag 30 januari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 31 januari 2020				
zaterdag 1 februari 2020				Evenement: 10:00 Road 2 R'dam te Groningen trainingsloop 25KM
zondag 2 februari 2020	10:00 locatie via app	Sebastiaan	Sebastiaan	Running Bootcamp Light!
maandag 3 februari 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Serie 1.000 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 4 februari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 5 februari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Verrassingstraining Martijn
donderdag 6 februari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 7 februari 2020				
zaterdag 8 februari 2020				
zondag 9 februari 2020				Evenement: Winterloop Emlichheim
maandag 10 februari 2020	19:00 De Holwert	Theo	Theo	Wisselduurloop op de baan (serie D0, D1, D2 en D3)
dinsdag 11 februari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 12 februari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Minutenloop steeds een stukje verder
donderdag 13 februari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 14 februari 2020				
zaterdag 15 februari 2020				
zondag 16 februari 2020	Geen training voorjaarsvakantie			Evenement: Glashauslauf Emsbüren
maandag 17 februari 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	serie van 700 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 18 februari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 19 februari 2020	19:00 De Holwert	Bert / Sieglinde	Theo	Serie 1.500 meter (volgens clubtabel)
donderdag 20 februari 2020	Geen training voorjaarsvakantie			
vrijdag 21 februari 2020				
zaterdag 22 februari 2020				Evenement: 10:00 Road 2 R'dam te Groningen trainingsloop 30KM
zondag 23 februari 2020	10:00 locatie via app	Sebastiaan	Sebastiaan	Running Bootcamp Light!
maandag 24 februari 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Series 600-800-1000 (volgens clubtabel)
dinsdag 25 februari 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 26 februari 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Let op: training buiten de baan, start vanaf De Holwert
donderdag 27 februari 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 28 februari 2020				
zaterdag 29 februari 2020				

Kalender kwartaal 1 2020 Loopgroep Coevorden

	Sportief wandelen	Hardlopen	Light!	Athletics Champs jeugdathletiek
Datum	Locatie	Trainer	EHBO	Kern
zondag 1 maart 2020	10:00 locatie via app	Theo	Theo	Evenement: Achtkastelenloop Vorden
maandag 2 maart 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Wisselduurloop op de baan (serie D0, D1, D2 en D3)
dinsdag 3 maart 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 4 maart 2020	19:00 De Holwert	Theo	Theo	Serie 200-300-400 (volgens clubtabel)
donderdag 5 maart 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdathletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 6 maart 2020				
zaterdag 7 maart 2020				Evenement: Winterloop Schoonebeek
zondag 8 maart 2020	Geen Light! ivm Winterloop Schoonebeek			Evenement: CPC Den Haag
maandag 9 maart 2020	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Serie 400 en 500 meters (volgens clubtabel)
dinsdag 10 maart 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 11 maart 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	200 meters volgens tabel en Lopen in drietallen
donderdag 12 maart 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdathletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 13 maart 2020				
zaterdag 14 maart 2020				Evenement: 10:00 Road 2 R'dam te Groningen trainingsloop 35KM
zondag 15 maart 2020	10:00 locatie via app	Theo	Theo	Running Bootcamp Light!
maandag 16 maart 2020	19:00 De Holwert	Arjan	Sebastiaan	Series van 400-500-600 meter (volgens clubtabel)
dinsdag 17 maart 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 18 maart 2020	19:00 De Holwert	Bert / Sieglinde	Theo	Verrassingstraining Bert (uit de oude doos)
donderdag 19 maart 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdathletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 20 maart 2020				
zaterdag 21 maart 2020				Evenement: Lenteloop Emmen
zondag 22 maart 2020	10:00 locatie via app	Sebastiaan	Sebastiaan	Running Bootcamp Light!
maandag 23 maart 2020	19:00 De Holwert	Sebastiaan	Sebastiaan	Piramideloopt 100-150-200-250-300
dinsdag 24 maart 2020	19:00 Ziekenhuis	Roelof / Theo	Roelof / Theo	Sportief wandelen
woensdag 25 maart 2020	19:00 De Holwert	Martijn	Martijn	Let op: training buiten de baan, start vanaf De Holwert
donderdag 26 maart 2020	De Nieuwe Veste (18:00 team 1 en team 2) (19:15 team 3)			Athletics Champs jeugdathletiek (zie jaarplan site)
vrijdag 27 maart 2020				
zaterdag 28 maart 2020				
zondag 29 maart 2020	10:00 locatie via app	Theo	Theo	Evenement: Zandvoort circuitrun