



Maandschema september 2025

Trainingen : Loopgroep Coevorden
Periode : Voorbereidingsperiode #2 = Tussen
Aandachtspunten : #1. Vertic.verplaatsing / lichaamspanning
 #2. Basis loophouding / Kracht

Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief

Week 35	25-08	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	25-08	Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Eefje
Dinsdag	26-08				
Woensdag	27-08	Interval	Yasso's interval 800 Meters	Clubhuis	Arnold
			Interval 500 meter		
Donderdag	28-08				
Vrijdag	29-08		Zandstrooierloop Loopgroep Schoonebeek		
Zaterdag	30-08		Boortorenwandeltocht Schoonebeek		
Zondag	31-08				
Week 36		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	01-09	Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	02-09				
Woensdag	03-09	Interval	Loopgroep 1. Piramideloop 400 - 600 - 800 - 600 - 400 meter	Europark	Martijn
		Interval	Loopgroep 2. Piramideloop 200 - 400 - 600 - 400 - 200 meter	Europark	
Donderdag	04-09				
Vrijdag	05-09				
Zaterdag	06-09				
Zondag	07-09				
Week 37		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	08-09	Kracht	Running bootcamp		Pepijn
Dinsdag	09-09				
Woensdag	10-09	Interval	Minutenloop	Europark	Arnold
				Europark	
Donderdag	11-09				
Vrijdag	12-09				
Zaterdag	13-09				
Zondag	14-09				
Week 38		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	15-09	Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Arnold
Dinsdag	16-09				
Woensdag	17-09	Fartlektraining	Loopgroep 1. Fartlektraining	Clubhuis	Martijn
		Fartlektraining	Loopgroep 2. Fartlektraining	Clubhuis	Eefje
Donderdag	18-09				
Vrijdag	19-09				
Zaterdag	20-09		Mühlenlauf Laar		
Zondag	21-09				
Week 39		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	22-09	Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Pepijn
Dinsdag	23-09				
Woensdag	24-09	Tempotraining	Moneghetti Fartlek op de route	Clubhuis	Martijn
		Tempotraining	Moneghetti Fartlek op de route	Clubhuis	Arnold
Donderdag	25-09				
Vrijdag	26-09				
Zaterdag	27-09				
Zondag	28-09				
Week 40		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	29-09	Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Martijn
Dinsdag	30-09				
Woensdag	01-10	Tempotraining	Tempo/Bloktraining	Europark	Eefje
Donderdag	02-10				
Vrijdag	03-10				
Zaterdag	04-10				
Zondag	05-10		Coevorder Crossloop - Loopgroep Coevorden		