



MAANDSCHEMA

Trainingen : Loopgroep Coevorden

Periode : Wedstrijdperiode 1

Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief.

Week 23	01-06	07-06	DOEL	Training	Trainer
Maandag	01-06		kracht/houding	Running-Bootcamp	Eefje
Dinsdag	02-06				
Woensdag	03-06		snelheid	extensieve intervaltrainingen (Kort).	Arnold
Donderdag	04-06				
Vrijdag	05-06				
Zaterdag	06-06				
Zondag	07-06				
Week 24	08-06	14-06	DOEL	Training	Trainer
Maandag	08-06		kracht/houding	Running-Bootcamp	Pepijn
Dinsdag	09-06				
Woensdag	10-06		conditie	duurloopvormen (blokvormen)	Martijn
Donderdag	11-06				
Vrijdag	12-06				
Zaterdag	13-06				

Zondag	14-06				
Week 25	15-06	21-06	DOEL	Training	Trainer
Maandag	15-06		kracht/houding	Running-Bootcamp	Pepijn
Dinsdag	16-06			duurloopvormen (DL1)	
Woensdag	17-06		snelheid/conditie	extensieve interval; korte en midden interval afstanden	Eefje
Donderdag	18-06				
Vrijdag	19-06				
Zaterdag	20-06				
Zondag	21-06				
Week 26	22-06	28-06	DOEL	Training	Trainer
Maandag	22-06		kracht/houding	Running-Bootcamp	Arnold
Dinsdag	23-06			duurloopvormen (blokvormen)	
Woensdag	24-06		conditie	Laatste training van de maand, gezamenlijke training met CoDac	Martijn
Donderdag	25-06				
Vrijdag	26-06				
Zaterdag	27-06				
Zondag	28-06				
Week 27	29-06	05-07	DOEL	Training	Trainer
Maandag	29-06		snelheid/conditie	Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit	Pepijn
Dinsdag	30-06			Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit	
Woensdag	01-07		snelheid/conditie	Laatste training voor de zomerstop	Allen?
Donderdag	02-07				
Vrijdag	03-07				
Zaterdag	04-07				
Zondag	05-07				

