Loopgroep Coevorden

MAANDSCHEMA

Trainingen : Loopgroep Coevorden
Aandacht : Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief.

Week 41	**06-10**	12-10	**DOEL**	**Training**	**Trainer**
Maandag	06-10		Kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	07-10				
Woensdag	08-10		Snelheid	extensieve interval (M/L) souplesse methode; midden- en langere interval afstanden	Arnold
Donderdag	09-10				
Vrijdag	10-10				
Zaterdag	11-10				
Zondag	12-10				
Week 19	**13-10**	19-10	**DOEL**	**Training**	**Trainer**
Maandag	13-10		Kracht	Running-bootcamp	Eefje
Dinsdag	14-10				
Woensdag	15-10		Uithouding	duurloopvormen (blokvormen)	Martijn
Donderdag	16-10				
Vrijdag	17-10				
Zaterdag	18-10				

Zondag	19-10				
Week 20	**20-10**	26-10	**DOEL**	**Training**	**Trainer**
Maandag	20-10		Kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	21-10				
Woensdag	22-10		Snelheid	extensieve intervaltrainingen (Midellang).	Arnold
Donderdag	23-10				
Vrijdag	24-10				
Zaterdag	25-10				
Zondag	26-10				
Week 21	**27-10**	02-11	**DOEL**	**Training**	**Trainer**
Maandag	27-10		Kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	28-10				
Woensdag	29-10			Fartlek: Gevarieerde loop met verschillende snelheden en intensiteit	Martijn & Eefje
Donderdag	30-10				
Vrijdag	31-10				
Zaterdag	01-11				
Zondag	02-11				