



Maandschema April 2025

Trainingen : Loopgroep Coevorden
Periode : Voorbereidingsperiode #1 + #2
Aandachtspunten : #1. Vertic.verplaatsing / lichaamsspanning
 #2. Reactief lopen / Schaarbeweging

Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief

Week 13	24-03	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	24-03	Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Martijn
Dinsdag	25-03				
Woensdag	26-03	Fartlektraining	Loopgroep 1. Fartlektraining		Eefje
		Fartlektraining	Loopgroep 2. Fartlektraining		
Donderdag	27-03				
Vrijdag	28-03				
Zaterdag	29-03				
Zondag	30-03				
Week 14		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	31-03	Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	01-04				
Woensdag	02-04	Duurvermogen	Wisselduurloop de wijde wereld in. 2-1-2-1-2-1-2	Clubhuis	Martijn
		Duurvermogen	Wisselduurloop de wijde wereld in. 2-1-2-1-2	Clubhuis	Arnold
Donderdag	03-04				
Vrijdag	04-04				
Zaterdag	05-04				
Zondag	06-04				
Week 15		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	07-04	Kracht	Running bootcamp		Pepijn
Dinsdag	08-04				
Woensdag	09-04	Interval	Loopgroep 1. Piramideloop 400 - 600 - 800 - 600 - 400 meter	Europark	Martijn
		Interval	Loopgroep 2. Piramideloop 200 - 400 - 600 - 400 - 200 meter	Europark	
Donderdag	10-04				
Vrijdag	11-04				
Zaterdag	12-04				
Zondag	13-04				
Week 16		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	14-04	Kracht	Running bootcamp		Arnold
Dinsdag	15-04				
Woensdag	16-04		<i>Geen training i.v.m. Algemene ledenvergadering</i>	Clubhuis	xxxx
					xxxx
Donderdag	17-04				
Vrijdag	18-04				
Zaterdag	19-04				
Zondag	20-04				
Week 17		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	21-04	Kracht	Running bootcamp		Martijn
Dinsdag	22-04				
Woensdag	23-04	Tempotraining	Heen en weer training. Tijd heen - sneller terug	Europark	Arnold
		Tempotraining	Heen en weer training. Tijd heen - sneller terug	Europark	Eefje
Donderdag	24-04				
Vrijdag	25-04				
Zaterdag	26-04				
Zondag	27-04				
Week 18		DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	28-04	Kracht	Running bootcamp		Pepijn
Dinsdag	29-04				
Woensdag	30-04	Tempotraining	Theo's 20 minuten - 19 minuten retour loopje langs het Schoonebekerdiep	Clubhuis	Eefje
Donderdag	01-05				
Vrijdag	02-05				
Zaterdag	03-05				
Zondag	04-05				