



MAANDSCHEMA

Trainingen : Loopgroep Coevorden

Periode : voorbereidingsperiode 2

Aandacht : Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief

Week 6	02-02	08-02	DOEL	Training	Trainer
Maandag	02-02		conditie/kracht	Running-bootcamp	Arnold
Dinsdag	03-02				
Woensdag	04-02		conditie	Minutenloop	Eefje
Donderdag	05-02				
Vrijdag	06-02				
Zaterdag	07-02				
Zondag	08-02				
Week 7	09-02	15-02	DOEL	Training	Trainer
Maandag	09-02		conditie/kracht	Running-bootcamp	Eefje
Dinsdag	10-02				
Woensdag	11-02		conditie	Duurlooptraining blokvorm	Pepijn
Donderdag	12-02				
Vrijdag	13-02				
Zaterdag	14-02				

Zondag	15-02			Winterloop vanuit Coevorden	
Week 8	16-02	22-02	DOEL	Training	Trainer
Maandag	16-02		conditie/kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	17-02				
Woensdag	18-02		Meten	Testloop 5 km	Martijn
Donderdag	19-02				
Vrijdag	20-02				
Zaterdag	21-02				
Zondag	22-02				
Week 9	23-02	01-03	DOEL	Training	Trainer
Maandag	23-02		conditie/kracht	Running-bootcamp	Martijn
Dinsdag	24-02				
Woensdag	25-02		snelheid	Interval middellange afstand	Arnold
Donderdag	26-02				
Vrijdag	27-02				
Zaterdag	28-02				
Zondag	01-03				
Week 10	02-03	08-03	DOEL	Training	Trainer
Maandag	02-03		conditie/kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	03-03				
Woensdag	04-03		conditie	Duurlooptraining blokvorm	Eefje
Donderdag	05-03				
Vrijdag	06-03				
Zaterdag	07-03				
Zondag	08-03				
Week 11	09-03	15-03	DOEL	Training	Trainer
Maandag	09-03		conditie/kracht	Running-bootcamp	Martijn
Dinsdag	10-03				
Woensdag	11-03		conditie	Interval	Arnold
Donderdag	12-03				
Vrijdag	13-03				
Zaterdag	14-03				
Zondag	15-03				

Week 12	16-03	22-03	DOEL	Training	Trainer
Maandag	16-03		conditie/kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	17-03				
Woensdag	18-03		meten	testloop 5 km	Arnold
Donderdag	19-03				
Vrijdag	20-03				
Zaterdag	21-03				
Zondag	22-03				
Week 13	23-03	29-03	DOEL	Training	Trainer
Maandag	23-03		conditie/kracht	Running-bootcamp	Martijn
Dinsdag	24-03				
Woensdag	25-03		snelheid	Minutenloop	Eefje
Donderdag	26-03				
Vrijdag	27-03				
Zaterdag	28-03				
Zondag	29-03				
Week 14	30-03	05-04	DOEL	Training	Trainer
Maandag	30-03		conditie/kracht	Running-bootcamp	Pepijn
Dinsdag	31-03				
Woensdag	01-04		conditie	piramideloop	Martijn
Donderdag	02-04				
Vrijdag	03-04				
Zaterdag	04-04				
Zondag	05-04				

4 x pepijn
5 x martijn
4 x eefje
5 x arnold