



MAANDSCHEMA JUNI 2025

Trainingen : Loopgroep Coevorden
Periode : Wedstrijdperiode I
Aandacht : Reactief lopen / schaarbeweging
Bij alle trainingen zijn de tempo's extensief.

Week 1	02-06	08-06	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	02-06		Kracht	Running bootcamp	Clubhuis	Martijn
Dinsdag	03-06					
Woensdag	04-06		Interval	Serie 2x 200 mtr afgewisseld met 1x 400 mtr		Eefje
Donderdag	05-06					
Vrijdag	06-06					
Zaterdag	07-06					
Zondag	08-06					
Week 2	09-06	15-06	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	09-06			Geen training ivm 2e pinksterdag		
Dinsdag	10-06					
Woensdag	11-06		Tempo	Trainingsloop	Europark	Arnold
Donderdag	12-06					
Vrijdag	13-06					
Zaterdag	14-06					
Zondag	15-06					
Week 3	16-06	22-06	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	16-06		Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	17-06					
Woensdag	18-06		Interval	Piramide loop 200 / 300 / 400 mtr conform souplesstijden		Martijn
Donderdag	19-06					
Vrijdag	20-06					
Zaterdag	21-06					
Zondag	22-06		Crossloop	10:00 uur Testloop 1e Coevorder Crossloop	Clubhuis	Martijn
Week 4	23-06	29-06	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	23-06		Kracht	Running bootcamp		Arnold
Dinsdag	24-06					
Woensdag	25-06		Duurvermogen	Piramide loop: serie 2-3-4-3-2 min. in tempo D2 afgewisseld met 1 minuut in tempo DH of in D3 afgewisseld met tempo D1. Afsluiten met 3x30 sec versnellen in D3.		Martijn
Donderdag	26-06					
Vrijdag	27-06					
Zaterdag	28-06					
Zondag	29-06					
Week 5	30-06	06-07	DOEL	Training	Locatie	Trainer
Maandag	30-06		Kracht	Running bootcamp		Eefje
Dinsdag	01-07					
Woensdag	02-07		Interval	Monagetti interval		Arnold
Donderdag	03-07					
Vrijdag	04-07					
Zaterdag	05-07					
Zondag	06-07					