

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL /BOS EN WEG - september 2021 t/m januari 2022

Datum	Dag	Thema	Training	Shiftdag	Trainer 1	Trainer 2	Verzamelplek
18-9-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km			P-Cla
19-9-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km			diens
20-9-2021	ma						
21-9-2021	di	interval	kracht 4 x 1000 meter of 4 x 5 min.	11 - 12 km			
22-9-2021	wo						
23-9-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min	10-7	Nancy	Coen*	*op schone iedersvrijwillige basis
24-9-2021	vr						
25-9-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
26-9-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
27-9-2021	ma						
28-9-2021	di	interval	kracht 3 x 400 m - 4 x 600 m - 5 x 800 m	10-5 - 12 k km			
29-9-2021	wo						
30-9-2021	do	kracht	kracht 10 min	diens	Nancy	Coen*	
1-10-2021	vr						
2-10-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
3-10-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
4-10-2021	ma						
5-10-2021	di	interval	kracht 2 series van 1000 m - 1500 m P = 3 Serie P = 5	10 km tempo	Nancy		
6-10-2021	wo						
7-10-2021	do	hazards	kracht Heccevaldringen: tenen's heuzel op en heuzel af	diens	Wim	Coen*	
8-10-2021	vr						
9-10-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
10-10-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
11-10-2021	ma						
12-10-2021	di	interval	kracht 12 x 400 meter of 12 x 5 min of a = 1 minuut	10 km tempo	Edwin		
13-10-2021	wo						
14-10-2021	do	duurloop	duur Tempo duurloop: 2 x 20 min. Heuzel en tempo zijde tempo: P = 5 min.	5 km tempo	Nancy	Coen*	
15-10-2021	vr						
16-10-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
17-10-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
18-10-2021	ma						
19-10-2021	di	interval	kracht 10 x 400 m of 4 x 1000 m of 4 x 1500 m	diens	Edwin?	Gerrie?	
20-10-2021	wo						
21-10-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-5 - 12 km	Peter?	Coen*	
22-10-2021	vr						
23-10-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
24-10-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
25-10-2021	ma						
26-10-2021	di	interval	kracht 10 min	diens	Gerrie		
27-10-2021	wo						
28-10-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 - 10:5 km	Wim	R.J.	
29-10-2021	vr						
30-10-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
31-10-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim?		diens
1-11-2021	ma						
2-11-2021	di	interval	coördinatie 10 x 100 m of 10 x 200 m of 10 x 300 m	10 - 11 km	Gerrie		
3-11-2021	wo						
4-11-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-5 - 12 km	Nancy	Arno	
5-11-2021	vr						
6-11-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
7-11-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim?		diens
8-11-2021	ma						
9-11-2021	di	interval	kracht 1 x 2000 meter of 1 x 4 min	10 km tempo	Dries		
10-11-2021	wo						
11-11-2021	do	hazards	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Wim	R.J.	
12-11-2021	vr						
13-11-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
14-11-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim?		diens
15-11-2021	ma						
16-11-2021	di	interval	kracht 5 series 2000 / 400 m P = 1 x min. Serie P = 3 min.	11 - 12 km	Gerrie		
17-11-2021	wo						
18-11-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Nancy	x	
19-11-2021	vr						
20-11-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
21-11-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim?		diens
22-11-2021	ma						
23-11-2021	di	interval	kracht 4 series 1000 m 5000 m + 2 Serie van 3	5 km tempo	Gerrie		
24-11-2021	wo						
25-11-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 km tempo	Nancy	Coen*	
26-11-2021	vr						
27-11-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
28-11-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
29-11-2021	ma						
30-11-2021	di	interval	kracht 10 min	diens	Nancy		
1-12-2021	wo						
2-12-2021	do	interval	kracht 4 x 800 meter P = 2 min.	10 km tempo	Wim	x	
3-12-2021	vr						
4-12-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
5-12-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
6-12-2021	ma						
7-12-2021	di	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 - 11 - 12 km	Gerrie		
8-12-2021	wo						
9-12-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Nancy	Arno	
10-12-2021	vr						
11-12-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
12-12-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
13-12-2021	ma						
14-12-2021	di	interval	kracht 4 x 5' pause = 2	15 km tempo	Gerrie		
15-12-2021	wo						
16-12-2021	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 - 11 km	Wim	R.J.	
17-12-2021	vr						
18-12-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
19-12-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim		diens
20-12-2021	ma						
21-12-2021	di	interval	kracht 10 min	diens	Gerrie		
22-12-2021	wo						
23-12-2021	do	interval	kracht 10 min	diens	Nancy	x	
24-12-2021	vr						
25-12-2021	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
26-12-2021	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
27-12-2021	ma						
28-12-2021	di	interval	coördinatie 4 series 1000 m 5000 m + 2 Serie van 3 Tempo 5 km	10 km tempo	Gerrie		
29-12-2021	wo						
30-12-2021	do	interval	kracht 10 min	diens	Wim	R.J.	
31-12-2021	vr						
1-1-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
2-1-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
3-1-2022	ma						
4-1-2022	di	interval	kracht 10 min	diens	Wim		
5-1-2022	wo						
6-1-2022	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Nancy		
7-1-2022	vr						
8-1-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
9-1-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
10-1-2022	ma						
11-1-2022	di	interval	kracht 4 x 1500 meter iedere keer 20 sec. pauze: 50" = 4	10-7	Nancy		
12-1-2022	wo						
13-1-2022	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 - 12 km	Wim	R.J.	
14-1-2022	vr						
15-1-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
16-1-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
17-1-2022	ma						
18-1-2022	di	interval	kracht 10 min	diens	Wim		
19-1-2022	wo						
20-1-2022	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Nancy		
21-1-2022	vr						
22-1-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
23-1-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens
24-1-2022	ma						
25-1-2022	di	interval	kracht 4 series van 12 min 4 min P = 3 Serie P = 3	5 km tempo	Wim		
26-1-2022	wo						
27-1-2022	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10 - 11 - 12 km	Nancy	Arno	
28-1-2022	vr						
29-1-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
30-1-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Wim		diens
31-1-2022	ma						
1-2-2022	di	interval	coördinatie 3 x 2000 m P = 5 min. dribbelen	15 km tempo	Dries		
2-2-2022	wo						
3-2-2022	do	duurloop	duur 1 uur 10 min of 1 uur 20 min of 1 uur 30 min	10-7	Nancy		
4-2-2022	vr						
5-2-2022	za	trail / duur	0:00 Loois distance - ca. 20 k	10-5 - 11-5 km	Coen		P-Cla
6-2-2022	zo	trail / duur	0:00 uur Cito trail ca. 11 km	10 - 10:5 km	Edwin		diens