

Schema 2017 week 31 tot en met 52

week

31			
Maandag	31-jul	Duurloop 60 minuten	
Woensdag	2-aug	200/600/1000/1400/100/600/200	dp 200
Vrijdag	4-aug	5 x 400 en 5 x 300	dp 200
Zondag	6-aug	Duurloop of wedstrijd	5 km
32			
Maandag	7-aug	Duurloop 70 minuten	
Woensdag	9-aug	Strandtraining Kijkduin. Aanvang 19.30 uur	
Vrijdag	11-aug	15 x 200	dp 200
Zaterdag	12-aug	Bradelierloop De Lier	5 km
Zondag	13-aug	Duur/herstelloop/wedstrijd	5 km
33			
Maandag	14-aug	Duurloop 80 minuten	
Woensdag	16-aug	3 x 1000, 1 x 400, 1 x 600	dp 400
Vrijdag	18-aug	10 x 300	dp 200
Zondag	20-aug	Duurloop of wedstrijd	5 km
34			
Maandag	21-aug	Duurloop 70 minuten	
Woensdag	23-aug	1000 meter wedstrijd bij AV'40	w.u.19.15 start 20 u
Vrijdag	25-aug	3 x (600/400/200)	dp 200
Zondag	27-aug	Dobbelloop of IJscub Bertus	5 km
35			
Maandag	28-aug	Duurloop 80 min/ herstelloop 45 minuten	
Woensdag	30-aug	4 x 1000 en 2 x 400	dp 400
Vrijdag	1-sep	10 x 300	dp 200
Zondag	3-sep	Duurloop 60 min of Delftse Houtloop 5km	
36			
Maandag	4-sep	Duurloop 90 minuten	
Woensdag	6-sep	Strandtraining Kijkduin Aanvang 19.30 uur	
Vrijdag	8-sep	5 x 400 en 5 x 200	dp 200
Zondag	10-sep	Duurloop 75 min of Kopjesloop 10 km	
37			
Maandag	11-sep	Duurloop 80 minuten	
Woensdag	13-sep	15 x 2 minuten	dp 2 min
Vrijdag	15-sep	2 x 400 1 x 600 1 x 400 en 1 x 200	dp 200
Zondag	17-sep	Delftse Houtloop of duurloop 70 minuten	

week

38

Maandag	18-sep Duurloop 90 minuten	
Woensdag	20-sep 3 x 600, 3 x 800, 2 x 400	dp 400
Vrijdag	22-sep Luyksgestel	12 x 1 dp 1 min
Zondag	24-sep Trail 12,5 of 25 km	Goirle

39

Maandag	25-sep Duurloop 100 minuten	
Woensdag	27-sep Berkel -> vertrek 19.00; parkeren bij I vertrek 19u	start19.30
Vrijdag	29-sep 6 x 600	dp 300
Zondag	1-okt Delftse Houtloop of Duurloop 80 min	

40

Maandag	2-okt Duurloop 90 minuten	
Woensdag	4-okt 6 x 1000	dp 400
Vrijdag	6-okt 3x600, 3x 400, 3x200	dp 200
Zondag	8-okt Kopjesloop 15 km	

41

Maandag	9-okt Duurloop 100 minuten	
Woensdag	11-okt Work-out bij Sabine; vertrek 19 u. Aanvang 19.30 uur	
Vrijdag	13-okt 8 x 400	dp 400
Zondag	15-okt Delftse Houtloop of Duurloop 85 min	

42

Maandag	16-okt Duurloop 110 minuten	
Woensdag	18-okt 400-600-800-1000-1200-1000-800	dp 400
Vrijdag	20-okt 8 x 300 en 4 x 200	dp 200
Zondag	22-okt IJclub Bertusloop of Duurloop 70 min	

43

Maandag	23-okt Duurloop 80 minuten	
Woensdag	25-okt 4 x 1000 voor 1/2 marathonmensen anders 5 x 1000	
Vrijdag	27-okt Koplopersfeest na 5 x 400 en 5 x 200	dp 200
Zondag	29-okt Etten-Leur halve marathon of duurloop	

44

Maandag	30-okt Herstelloop 45 minuten	
Woensdag	1-nov Vaartspel	
Vrijdag	3-nov 12 x 300	dp 300
Zondag	5-nov Delftse Houtloop of duurloop 80 minuten	

45

Maandag	6-nov Duurloop 70 min met 6 x 2 min versnellen tempo 2 à 3	
Woensdag	8-nov 4 x 1000 en 5 x 400	dp 400
Vrijdag	10-nov 5 x 400 en 5 x 200	dp 200
Zondag	12-nov Kopjesloop 15 km of duurloop 75 minuten	

week

46

Maandag	13-nov Duurloop 65 min met 6 x 2 min versnellen tempo 2 à 3	
Woensdag	15-nov 3 x (800-600-400)	dp 400
Vrijdag	17-nov 5 x 400 en 5 x 200	dp 200
Zondag	19-nov Delftse Houtloop of duurloop 85 min	

47

Maandag	20-nov Duurloop 60 min met 8 x 2 min versnellen tempo 2 à 3	
Woensdag	22-nov 5 x 800 en 5 x 400	dp 400
Vrijdag	24-nov 15 x 200	dp 200
Zondag	26-nov IJclub Bertus of duurloop 95 minuten	

48

Maandag	27-nov Duurloop 70 minuten met 3 x heuvels en/of viaducten	
Woensdag	29-nov 6 x 600 en 4 x 400	dp 400
Vrijdag	1-dec 3 x (400-300-200)	dp 200
Zondag	3-dec Delftse Houtloop of duurloop 75 min	

49

Maandag	4-dec Duurloop 75 min met 4 x 2 min versnellen tempo 2 à 3	
Woensdag	6-dec Circuittraining	
Vrijdag	8-dec 8 x 400	dp 400
Zondag	10-dec Kopjesloop 10 of 15 km of duurloop 85 min	

50

Maandag	11-dec Duurloop 80 min met 6 x 2 min versnellen tempo 2 à 3	
Woensdag	13-dec 2-4-6-8-6-4-2 mminuten	dp 2 min
Vrijdag	15-dec 6 x 400 en 6 x 200	dp 200
Zondag	17-dec Delftse Houtloop 10 of 15 km of duurloop 95 min	

51

Maandag	18-dec Duurloop 85 minuten of herstelloop 45 minuten	
Woensdag	20-dec 6 x 600 en 6 x 400	dp 400
Vrijdag	22-dec 6 x 300-200-100	dp 200
Zondag	24-dec Duurloop 70 minuten	

52

Maandag	25-dec Geen training !	
Woensdag	27-dec 4 x 1000, 2 x 400 en 2 x 200	dp 400
Vrijdag	29-dec 12 x 200	dp 200
Zondag	31-dec Oliebollencross	