

Datum		Di / Wo / Do A				Wo B				Wo C				OPSTAP Woensdag en Zondag		Opmerkingen	Trainingsinfo of Evenement info	EVENEMENTEN							
		Programma				Programma				Programma				Programma				Dtm	Naam	Plaats					
17-2-2020	21-2-2020	Herstelloop * Korte Int.			Herstelloop * Korte Int.								Volgens Programma		Tempo's variërend 1/4 min. - 200/1000m ** Weekend, lekker rustige duurloop		8-mrt	CPC	Den Haag						
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10		10**	15	12**	10	9**	15	12**			
24-2-2020	28-2-2020	TEMPO DUURLOOP *			TEMPO DUURLOOP*								Volgens Programma		* Tempo duurloop om de 10 minuten variërend van 3/6 min. - 400 / 1500 m ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..		5-apr	MARATHON	Rotterdam						
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10		9**	15	12**	10	9**	15	12**			
2-3-2020	6-3-2020	Intensieve int.*			Intensieve int.*								Volgens Programma		* Tempo's 10 x 3 min. 80%, 2 min. pauze ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..	CPC DEN HAAG	16-mei	Nesseloop	Rotterdam						
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			10**	15	15**	10	10**	15	15**		
9-3-2020	13-3-2020	Herstelloop * Korte Int.			Herstelloop * Korte Int.								Volgens Programma		Tempo's variërend 1/4 min. - 200/1000m ** Weekend, lekker rustige duurloop	Loopgroep Berkel	21-mei	Golden Ten	Delft						
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			10**	15	12**	10	9**	15	12**		
16-3-2020	20-3-2020	KRIJTRUN*			KRIJTRUN*				Interval*			6 km			*KRIJTUN 3 x 200 - 3 x 400 - 3 x 600 - 3 x 800 / ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..										
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			12**	15	15**	10	12**	15	15**	8	5**
23-3-2020	27-3-2020	Intensieve int.*			Intensieve int.*				TEMPO DUURLOOP*			7 km			* Tempo's 10 x 3 min. 80%, 2 min. pauze ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..	Zondag Special									
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			12**	15	15	10	10**	15	15	8	5**
30-3-2020	3-4-2020	Interval*			Interval*				Intensieve int.*			8 km			*Interval 250 - 500 - 750 - 1000 - 750 - 500 - 250 / Weekend rustige duurloop	MARATHON ROTTERDAM									
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			12	15	15	10	10	15	15	8	6
6-4-2020	10-4-2020	Herstelloop* Korte Int.			Herstelloop* Korte Int.				Intensieve int.*			9 km			*RUSTIGE DOORLOOP VOOR ROTTERDAM GANGERS / ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..										
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	10			10**	15	12**	10	10**	15	12**	8	6**

Datum		Di / Wo / Do A				Wo B				Wo C				Opmerkingen	Trainingsinfo of Evenement info
		Programma				Programma				Programma					
13-4-2020	17-4-2020	TEMPO DUURLOOP *			10-12 km	TEMPO DUURLOOP*			8-10 km	TEMPO DUURLOOP*			9 km	* Tempo duurloop om de 10 minuten variërend van 3/6 min. - 400 / 1500 m / ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..	
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.		
		10	12**	15	15**	10	12**	15	15**	8	7**	10	8**		
20-4-2020	24-4-2020	Rustige Duurloop			10-12 km	Rustige Duurloop			8-10 km	Rustige Duurloop			9 km	** Weekend, rustige duurloop	<b>Zondag Special</b>
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.		
		10	12**	15	15**	10	12**	15	15**	8	8**	10	8**		
27-4-2020	1-5-2020	Intensieve int.*			10-12 km	Intensieve int.*			8-10 km					* Tempo's 10 x 3 min. 80%, 2 min. pauze ** Weekend, om de 3 km 1 km in wedstrijd 10 km tempo..	
Weekend		Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.	Doel	Prog.						
		10	10**	15	15**	10	10**	15	15**						