



Trainingschema Groep 6, deel 1 2019

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		21-01-2019	23-01-2019	26-01-2019
Trainer		Filip de Jonge	Erna van der Horst	
Locatie		Baan	Fi pad	
Kern		6 x 400 m.	Wisseltempoloop	5 x 5 min.
		28-01-2019	30-01-2019	02-02-2019
Trainer		Erna van der Horst	Filip de Jonge	
Locatie		Baan	Praxis	
Kern		4 x 600 m.	3 x 8 min.	3 x 8 min
		04-02-2019	06-02-2019	09-02-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Baan	Fi pad	
Kern		3 x 10 min	Wisseltempoloop	3 x 10 min.
		11-02-2019	13-02-2019	16-02-2019
Trainer		Jan Prummel	Erna van de Horst	17/2 Schutrups Wintertrail
Locatie		Baan	Hockeypad	
Kern		3 x 11 min.	Treinenloop	3 x 11 min
		18-02-2019	20-02-2019	23-02-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Baan	Maarsbroek	
Kern		6 x 800 m.	5 x 1000 m	2 x 16 min.
		25-02-2019	27-02-2019	02-03-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Baan	ri Msk	
Kern		Piramideloop 1000-800-600-400-200 m.	2 x 17 min.	2 x 18 min.
		04-03-2019	06-03-2019	09-03-2019
Trainer		Jan Prummel	Erna van der Horst	
Locatie		Baan	Hagenbuurt	
Kern		Wisseltempoloop	Fartlek	2 x 19 min.
		11-03-2019	13-03-2019	16-03-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Baan	Fi pad Pagedal	
Kern		5 x 1000 m	2 x 20 min.	2 x 20 min.
		18-03-2019	20-03-2019	23-03-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Baan	Fi pad ri Zkh	
Kern		Circuittraining op de baan	2 x 22 min.	2 x 22 min.
		25-03-2019	27-03-2019	30-03-2019
Trainer		Jan Prummel	Erna van der Horst	31/3 1e Oringer Run Odoorn
Locatie		Baan	Fi pad 3e fase Plan ter Maas	
Kern		Tweetallenloop	2 x 25 min.	
		01-04-2019	03-04-2019	06-04-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Baan	Fi pad ri Msk	
Kern		Variatie in loopspelen Baan	Duurloop 2 x 30 min.	2 x 30 min.
		08-04-2019	10-04-2019	13-04-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Baan	Hagenbuurt	
Kern		Piramideloop	3 à 4 x 2 km	Semslinieloop
		15-04-2019	17-04-2019	20-04-2019
Trainer			Henk Haarman	
Locatie			Kiosk	
Kern		Gezamenlijke training	Dobbelsteenloop	Rustige duurloop van max. 5 km.
		22-04-2019	24-04-2019	27-04-2019
Trainer			Erna van der Horst	
Locatie			Pagedal	
Kern		Tweede Paasdag en Klap tot Klaploop	Hersteltraining	Rustige bosloop max 6 km.
		29-04-2019	01-05-2019	04-05-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Viaduct On	ri On	
Kern		Heuveltraining	Duurloop 2 x 30 min.	5 mei Bevrijdingsloop



Trainingschema Groep 6, deel 1 2019

Inten sit.	Tr. Per.	MAANDAG	WOENSDAG	WEEKEND
		06-05-2019	08-05-2019	11-05-2019
Trainer		Erna, Filip, Henk en Jan	Filip de Jonge	
Locatie		intake + training op de baan	Baan	
Kern		5 x 1 min.	5 x 1 min.	5 x 1 min.
		13-05-2019	15-05-2019	18-05-2019
Trainer		Jan Prummel	Erna van der Horst	
Locatie		Baan	Baan	
Kern		6 x 1 min.	6 x 1 min.	6 x 1 min.
		20-05-2019	22-05-2019	25-05-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Baan	Baan	
Kern		5 x 2 min.	5 x 2 min.	26/5 Knoalster Marathon
		27-05-2019	29-05-2019	01-06-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Baan	Vijverlaan	
Kern		2-3-2-3-2 min.	6 x 2min.	6 x 2 min.
		03-06-2019	05-06-2019	08-06-2019
Trainer		Jan Prummel	Jan Prummel	
Locatie		Baan	Pagedal	
Kern		6 x 2 min.	6 x 2 min.	7 x 2 min.
		10-06-2019	12-06-2019	15-06-2019
Trainer			Henk Haarman	
Locatie			Pagedal	
Kern		2e Pinksterdag	4 x 3 min.	5 x 5 estafette
		17-06-2019	19-06-2019	22-06-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	21/6 Midsummer Night Run
Locatie		Baan	Hagenb.	
Kern		4 x 4 min.	4 x 4 min.	5 x 4 min.
		24-06-2019	26-06-2019	29-06-2019
Trainer				
Locatie				
Kern		Triangel Marathon	Triangel Marathon	4 x 5 min.
		01-07-2019	03-07-2019	06-07-2019
Trainer			Henk Haarman	
Locatie			Pagedal	
Kern		Onstwedderomloop	Hersteltraining	5 x 5 min.
		08-07-2019	10-07-2019	13-07-2019
Trainer		Jan Prummel		
Locatie		Pagedal	Cross wedstrijd	
Kern		4 x 6 min.		4 x 6 min
		15-07-2019	17-07-2019	20-07-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Volkstuinen	Pagedal	
Kern		4 x 7 min.	4 x 6 min.	5 x 6 min.
		22-07-2019	24-07-2019	27-07-2019
Trainer		Jan Prummel	Henk Haarman	
Locatie		Pagedal	Volkstuinen	
Kern		Tweetallenloop	200-400-600-800-600-400-200 m.	4 x 7 min.
		29-07-2019	31-07-2019	03-08-2019
Trainer		Jan Prummel	Filip de Jonge	
Locatie		Pagedal bij kiosk	Pagedal	
Kern		Parcourslopen	4 x 8 min.	4 x 8 min.