

## Schema groep 2

	Zaterdag	Maandag	Donderdag
<b>Datum</b>	<b>15-12-2018</b>	<b>17-12-2018</b>	<b>20-12-2018</b>
<b>Training</b>	Informatie met korte training	3 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>22-12-2018</b>	<b>24-12-2018</b>	<b>27-12-2018</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	4 x 2km T:D3 P:2 min	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>29-12-2018</b>	<b>31-12-2018</b>	<b>3-1-2019</b>
<b>Training</b>	DL 10km T:D2	4 x 2km T:D3 P:2 min.	DL 14km T:D1
<b>Datum</b>	<b>5-1-2019</b>	<b>7-1-2019</b>	<b>10-1-2019</b>
<b>Training</b>	Nieuwjaarsloop of Duurloop vanaf parkeerplaats	DL 8km T:D3	DL 15km T:D1
<b>Datum</b>	<b>12-1-2019</b>	<b>14-1-2019</b>	<b>17-1-2019</b>
<b>Training</b>	WD 12km 4-2-4-2. T: D2. P: 2 min	16 x 400m T:D3 P: 30 sec	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>19-1-2019</b>	<b>21-1-2019</b>	<b>24-1-2019</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km, T:D2	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>26-1-2019</b>	<b>28-1-2019</b>	<b>31-1-2019</b>
<b>Training</b>	WD 10km 3-2-3-2. T: D2. P: 3 min	8 x 1km. T:D3 P 2 min	DL 14km T:D1
<b>Datum</b>	<b>2-2-2019</b>	<b>4-2-2019</b>	<b>7-2-2019</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 10km T:D2

<b>Datum</b>	<b>9-2-2019</b>	<b>11-2-2019</b>	<b>14-2-2019</b>
<b>Training</b>	6 x 1km. T:D3 P 2 min	DL 8km, T:D1	Fartlek 10km. T:D2
<b>Datum</b>	<b>16-2-2019</b>	<b>18-2-2019</b>	<b>21-2-2019</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	16 x 200m T:D3 P: 30 sec	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>23-2-2019</b>	<b>25-2-2019</b>	<b>28-2-2019</b>
<b>Training</b>	<b>Testloop 5km</b>	4 x 2km. T:D3. P:2 min.	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>2-3-2019</b>	<b>4-3-2019</b>	<b>7-3-2019</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 10km T:D2	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>9-3-2019</b>	<b>11-3-2019</b>	<b>14-3-2019</b>
<b>Training</b>	12 x 400m T:D2 P: 1 min	Fartlek 10km. T:D2	DL 8km T:D1
<b>Datum</b>	<b>16-3-2019</b>	<b>18-3-2019</b>	<b>21-3-2019</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 12km T:D1	DL 8km. T:D2
<b>Datum</b>	<b>23-3-2019</b>	<b>25-3-2019</b>	<b>28-3-2019</b>
<b>Training</b>	10 x 1km T:D2. P: 1 min	4 x 2km. T:D2. P:1 min.	DL 8km T:D2
<b>Datum</b>	<b>30-3-2019</b>	<b>1-4-2019</b>	<b>1-4-2016</b>
<b>Training</b>	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur	DL 8km T:D1	DL 12km T:D1
<b>Datum</b>	<b>6-4-2019</b>	<b>8-4-2019</b>	<b>11-4-2019</b>
<b>Training</b>	<b>Testloop 10km</b>	DL 12km T:D1	7 x 1km. T:D3. P 2 min.

Datum	13-4-2019	15-4-2019	21-4-2017
Training	Startnummers uitdelen	Klap tot Klaploop	Evaluatie NPC

## Verklaringen en uitleg afkortingen

WD Wisselduurloop

DL Duurloop

T Tempo

P Pauze

Fartlek Lopen op verschillende ondergroenden en verschillende tempi

min Minuten

sec Seconden

Training loopclinic

Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur

WD 10km 3-2- Wisselduurloop van totaal 10km met afwisselend 3km en 2km in ja en amen tempo. Pauze 2 minuten.

3-2. T: D2. P:

2 min

3 x 2km T:D3 3 keer 2km in een tempo waarin praten niet meer mogelijk is. Pauze na elke 2km is 2min

P:2

DL 12km T:D1 Duurloop van 12km in praattempo