

## Schema 65 minuten

	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	8x (2 min L - 2 min W)	9x (2 min L - 2 min W)
<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	5x (4 min L - 2 min W)	5x (4 min L - 2 min W)
<b>Datum</b>	<b>29-12-2018</b>	<b>31-12-2018</b>	<b>3-1-2019</b>
<b>Training</b>	4x (6 min L - 2 min W)	5x (6 min L - 2 min W)	5x (6 min L - 2 min W)
<b>Datum</b>	<b>5-1-2019</b>	<b>7-1-2019</b>	<b>10-1-2019</b>
<b>Training</b>	<b>Nieuwjaarsloop</b> of Duurloop onder begeleiding	4x (8 min L -2 min W)	5x (8 min L -2 min W)
<b>Datum</b>	<b>12-1-2019</b>	<b>14-1-2019</b>	<b>17-1-2019</b>
<b>Training</b>	3x (12 min L - 1 min W)	3x (12 min L - 1 min W)	4x (12 min L - 1 min W)
<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	30 min L T; D1	35 min L T; D1
<b>Datum</b>	<b>26-1-2019</b>	<b>28-1-2019</b>	<b>31-1-2019</b>
<b>Training</b>	WD (15-8-15-10 min) P = 1 min	40 min L T; D1	WD (15-10-15 -10 min) P = 2 min
<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	45 min L T; D1	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min
<b>Datum</b>	<b>9-2-2019</b>	<b>11-2-2019</b>	<b>14-2-2019</b>

<b>Training</b>	WD (15-15-15-15 min) P = 1,5min	50 min L T; D1	WD (20-10-20-10 min) P = 1,5 min
<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	30 min L T; D1	WD (15-15-15-15 min) P = 1 min
<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>	55 min L T; D1	WD (20-20-20-20 min) P = 1 min
<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	60 min L T; D1	WD (10-10-10-10) P = 1 min
<b>Datum</b>	<b>9-3-2019</b>	<b>11-3-2019</b>	<b>14-3-2019</b>
<b>Training</b>	10 x 400m. T: D2. P: 1 min	55 min L T; D1	WD (15-10-15-10 min) P = 2 min
<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	50 min L T; D1	40 min L T; D1
<b>Datum</b>	<b>23-3-2019</b>	<b>25-3-2019</b>	<b>28-3-2019</b>
<b>Training</b>	5 x 1km. T:D2. P: 1min	40 min L T; D1	6 x 1km. T: D2. P: 1min
<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	35 min L. T:D1	DL 8km. T: D2
<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>	50 min L T; D1	40 min L T; D1
<b>Datum</b>	<b>13-4-2019</b>	<b>15-4-2019</b>	<b>21-4-2017</b>

<b>Training</b>	Startnummers uitdelen	<b>Klap tot Klaploop</b>	<b>Evaluatie NPC</b>
-----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------

## Verklaringen en uitleg afkortingen

<b>Afkorting</b>	<b>Omschrijving</b>
L	Hardlopen
W	Wandelen
D1	Duurlooptempo 1
DB	Dobbelsteenloop
WD	Wisselduurloop
P	Pauze
Min	Minuten
Fartlek	Lopen op verschillende ondergronden en verschillende tempi
	Trainingsdag loopclinic
	Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 16:00 uur
8x (2W – 2L)	8 keer (2min wandelen en 2 min lopen)
Test loop 5km (10km)	Meetmoment van 5 en 10km
30L T; D1	30 min lopen in praattempo
WD (10-10-10- 10)	Wisselduurloop in 4 x 10 min met een pauze van 2 min
Dobbelsteen loop (DB)	Het geworpen puntenaantal van de dobbelsteen bepaalt afstand of tijd.