

Schema groep 1

| | Zaterdag | Maandag | Woensdag | Vrijdag |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|
| Datum | 10-12-2022 | 12-12-2022 | 14-12-2022 | 16-12-2022 |
| Training | Informatie met korte training | WD 4x 1000m D3 P 500m D1 | 50min WD D1,2,3 verschillende afstanden | 400m,600m(3X) T4:50 P3min |
| Datum | 17-12-2022 | 19-12-2022 | 21-12-2022 | 23-12-2022 |
| Training | 1é Gezamenlijke training | 6x800 D3 P:D1 400 | 10x400m T:4:45 P:2 min of 200 m | 50 min DL D1 |
| Datum | 24-12-2022 | 26-12-2022 | 28-12-2022 | 30-12-2022 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | 50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3 | 5x 1500m D3 P 3min | wandelen of geen training |
| Datum | 31-12-2022 | 2-1-2023 | 4-1-2023 | 6-1-2023 |
| Training | Oudejaarsloop Blijham | 60min DL D1 afwissel 3x 2 min D3 | 3x 3km d1,d2,d3 | 60 min DL d1 |
| Datum | 7-1-2023 | 9-1-2023 | 11-1-2023 | 13-1-2023 |
| Training | Nieuwjaarsloop Stadskanaal 14.00uur | 55min DL D1 | 4x 2km D3 P 3min | 40 min DL d2 |
| Datum | 14-1-2023 | 16-1-2023 | 18-1-2023 | 20-1-2023 |
| Training | 2é Gezamenlijke training | 10x400 m D3 P:2min | WD 8x1,5 km | wandelen of geen training |
| Datum | 21-1-2023 | 23-1-2023 | 25-1-2023 | 27-1-2023 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | 70min DL D1 afwissel 3x 2 min | 6x1000 T:4:50 | 50 min DL D1 |
| Datum | 28-1-2023 | 30-1-2023 | 1-2-2023 | 3-2-2023 |
| Training | 3é Gezamenlijke training | 65min DL D1 afwissel 3x 2 min D3 | 60min d1,d2,d3 | 50 min DL D2 |
| Datum | 4-2-2023 | 6-2-2023 | 8-2-2023 | 10-2-2023 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | 70min DL D1 afwissel 3x 2 min D3 | 200m 400m (3X) T D3 P:2min | 65 min DL D1 |
| Datum | 11-2-2023 | 13-2-2023 | 15-2-2023 | 17-2-2023 |
| Training | 4é Gezamenlijke training | 65min DL D1 afwissel 5x 1 min D3 | WD 5min d1,d2,d3 (3X) | wandelen of geen training |
| Datum | 18-2-2023 | 20-2-2023 | 22-2-2023 | 24-2-2023 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | 60min DL D1 afwissel 5x 1 min D3 | 5x1500 m D3 P:3min | 70 min DL D1 |

| | | | | |
|-----------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Datum | 25-2-2023 | 27-2-2023 | 1-3-2023 | 3-3-2023 |
| Training | 5é Gezamenlijke training 5km testeloop | 40 min DL D2 | 4x 2km D3 P 3min | 60 min DL D1 |
| Datum | 4-3-2023 | 6-3-2023 | 8-3-2023 | 10-3-2023 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | WD 6x1,5km D3 P:3min | 1km D1, 4km D3, 1km D2, 1km D1 | wandelen of geen training |
| Datum | 11-3-2023 | 13-3-2023 | 15-3-2023 | 17-3-2023 |
| Training | 6é Gezamenlijke training | 55 min DL D2 | WD 4x 2km D1,D3 | 55 min DL D1 |
| Datum | 18-3-2023 | 20-3-2023 | 22-3-2023 | 24-3-2023 |
| Training | Duurloop start 15.30uur | 60min DL D1 afwissel 5x 2 min D3 | 2x 4km D2 P:10min actief | 55 min DL D1 5x 1min D3 |
| Datum | 25-3-2023 | 27-3-2023 | 29-3-2023 | 31-3-2023 |
| Training | 7é Gezamenlijke training 10km testeloop | WD 5 x 2km D1, D3 | 12x400m P:2min T:wedstrijd | wandelen of geen training |
| Datum | 1-4-2023 | 3-4-2023 | 5-4-2023 | 7-4-2023 |
| Training | 8é Gezamenlijke training | 50 min DL D1 afwissel 3x 1,5 min D3 | 10x1 min D3 p: 2min D1 | wandelen of geen training |
| Datum | 8-4-2023 | 10-4-2023 | 12-4-2023 | 14-4-2023 |
| Training | 9é Gezamenlijke training Uitdelen Starnummers | Klap tot Klaploop | | Evaluatie NPC |

| Verklaringen en uitleg afkortingen | |
|---|---|
| Afkorting | Omschrijving |
| WD | Wisselduurloop |
| DI | Tempoaanduiding |
| T | Tempo |
| P | Pauze |
| min | Minuten |
| sec | Seconden |
| Fartlek | Lopen op verschillende ondergronden en tempi |
| | Training loopclinic NPC |
| | Duurloop. Start parkeerplaats. Aanvang 15.30 uur |

| | |
|-------------------------------|--|
| WD 10km 3-2-3-2, T:D2, P:2min | Wisselduurloop van totaal 10km met afwisselend 3km en 2km in praat tempo. Pauze 2 minuten. |
| 3 x 2km T:D3, P:2 | 3 keer 2km in een tempo waarin praten niet meer mogelijk is. Pauze na elke 2km is 2min |
| DL 12km T:D1 | Duurloop van 12km in praattempo |