

Schema Marathongroep Januari/Februari 2012			
wk	datum	soort training	opm
1	ma-2-01	Training wielersbaan	
	di-3-01	hersteltraining of rust	
	wo-4-01	(200,300,400), AB-7x CD-6x EF 5x	100 rust
	do-5-01	hersteltraining of rust	
	vr-6-01	DL2 60 min	
	za-7-01	hersteltraining of rust	
	zo-8-01	Halve van Egmond	Of 16/24 km dl1
2	ma-9-01	Training wielersbaan	
	di-10-01	hersteltraining of rust	
	wo-11-01	4 min A-B 7x, C+D 6x EF 5x 2 min rust	Kerntraining ±20 uur daarna om ±21 uur receptie LAG!
	do-12-01	Training wielersbaan	
	vr-13-01	DL2 65 min	
	za-14-01	hersteltraining of rust	
	zo-15-01	DL1 16/24 km	
3	ma-16-01	Training wielersbaan	
	di-17-01	hersteltraining of rust	
	wo-18-01	600m A+B 9x C+D 8x EF 7x	100m rust na 4x 200m rust
	do-19-01	hersteltraining of rust	
	vr-20-01	DL2 70 min	
	za-21-01	hersteltraining of rust	
	zo-22-01	DL1 17/25 km	
4	ma-23-01	Training wielersbaan	Herstelweek
	di-24-01	hersteltraining of rust	
	wo-25-01	8 min tempoduur AB 4x CDEF 3x	3 min rust
	do-26-01	hersteltraining of rust	
	vr-27-01	DL2 50 min	
	za-28-01	hersteltraining of rust	
	zo-29-01	10 EM Uithoorn	Of DL1 14/20 km
5	ma-30-01	Training wielersbaan	
	di-31-01	hersteltraining of rust	
	wo-1-02	1000 m AB 7x CD 6x EF 5x laatste 200m hard!	200 m rust
	do-2-02	hersteltraining of rust	
	vr-3-02	DL2 70 min	
	za-4-02	hersteltraining of rust	
	zo-5-02	DL1 17/25 km	
6	ma-6-02	Training wielersbaan	
	di-7-02	hersteltraining of rust	
	wo-8-02	3 min, 1e rustig, 2e sneller, 3e snelst , AB 10x CD 8x EF 7x	90 sec rust
	do-9-02	hersteltraining of rust	
	vr-10-02	DL2 75 min	
	za-11-02	hersteltraining of rust	
	zo-12-02	School Run 20/30 km	Of DL1 17/26 km
7	ma-13-02	Training wielersbaan	
	di-14-02	hersteltraining of rust	

Heb je email, laat dit schema dan liggen Pagina 2

	wo-15-02	800 m AB 8x, CD 7x, EF 6x	200m rust
	do-16-02	hersteltraining of rust	
	vr-17-02	DL2 80 min	
	za-18-02	hersteltraining of rust	
	zo-19-02	DL1 17/28 km	DL1 17/27 km
8	ma-20-02	Training wielerbaan	Herstelweek
	di-21-02	hersteltraining of rust	
	wo-22-02	2,3,4,5,4,3,2 min ABCDEF	1,1,2,2,2,2,1 min rust
	do-23-02	hersteltraining of rust	
	vr-24-02	DL2 60 min	
	za-25-02	hersteltraining of rust	
	zo-26-02	DL1 15/25 km	
9	zo-26-02	Training wielerbaan	
	ma-27-02	hersteltraining of rust	
	di-28-02	Testloop 5 km	
	wo-29-02	hersteltraining of rust	
	do-1-03	DL2 60 min	
	vr-2-03	hersteltraining of rust	
	za-3-03	DL1 18/30 km	