

### Trainingen van maart tm oktober 2019

Datum	Trainer	Groep	Training	Trainingsinhoud
25-03-19	RK	3	IT	Kern: 1x 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1' op max. 85% / 1' DP - voor degenen die de Westland Halve
	CL	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
27-03-19	JK	3 + 2	<b>DL + LS</b>	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
28-03-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>31-03-19</b>				<a href="#">Amsterdam, Rokjesdagloop, 5 en 10 km</a> <a href="#">Den Haag, Zandmotorrun, 5 en 10 km</a> <a href="#">Delft Kwartaalloop onder ons, 5 en 10km</a>
01-04-19	JE	3	DL	Duurloop: 2x 15' licht versnellen + loopscholing en R/S oef. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL
	TL	2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
	<b>JW/TW</b>	<b>1</b>		<b>Start nieuwe beginnersgroep</b>
03-04-19	MD	3	FL	Kern: Fartlek tempowisselingen met dobbelsteen. Voor degenen die Rotterdam gaan lopen LL groep 2
	KD	2	LL	Rustig tempo, korte afstand
05-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>07-04-19</b>				<a href="#">Rotterdam: marathon + 5 en 10 km : meedoen of komen aanmoedigen!</a> <a href="#">Delft, Delfsehoutloop, 3,5, 7 en 14 km</a>
08-04-19	RK	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP voor de marathonlopers: meetrainen met groep 2
	TL	2	HL	Uitlopen voor de marathonlopers, de overigen lichte versnellingen
	JW/TW	1		2e training beginnersgroep
10-04-19	JK	3 + 2	DL	Kern: 3x 8' op 80% / 2' DP
11-04-19	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>13-04-19</b>				<a href="#">Duifpolderloop</a>
<b>14-04-19</b>				<a href="#">Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km</a>
<b>15-04-19</b>	<b>CL</b>	<b>3 + 2+1</b>		<b>Bootcamp</b>
17-04-19	RK	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 90%) / 200m DP
18-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>21-04-19</b>				<a href="#">DIJC Bertusloop 5 en 10 km</a> <a href="#">Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km</a>
<b>22-04-19</b>				<b>Geen training i.v.m. tweede paasdag</b>
24-04-19	JK	3 + 2	DL+LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS: loopsprongen
25-04-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>28-04-18</b>				<a href="#">Noordwijkerhout, de omloop van Noordwijkerhout, 5, 10 en 21,1km</a> <a href="#">Nootdorp, Dobbeloop, 3,3 5 en 10km</a> <a href="#">DIJC Bertusloop 5 en 10 km</a>
29-04-19	RK	3	DL	Kern: 3x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP

	TL	2	DL	Kern: 2x (500 - 1000m) op 85% / 2' DP
	JW/TW	1		4e training beginnersgroep
01-05-19	KD	3 + 2	Fartlek	Training over verschillende ondergrond en verschillende tempo's
02-05-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
05-05-19				<a href="#">Delft, Delfsehoutloop, 3.5, 7 en 14 km</a>
<b>06-05-19</b>	<b>CL JE JW/TW</b>	<b>allen</b>	<b>Fartlek</b>	<b>Azalea bos</b>
08-05-19	WA	3 + 2	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 90% / 1.30' DP
09-05-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
10-05-19				<a href="#">Omloop van Ter Heijde 5 en 10 km</a>
11-05-19				<a href="#">Den Haag, Ock Run 5 en 10 km</a>
12-05-19				<a href="#">Rotterdam, MS Motion, 5, 10 en 21 km</a>
				<a href="#">Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km</a>
13-05-19	TL	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 400m, 3'DP
	RK	2	IT	Kern: Steigerung 6 x 400m, 3'DP
	JW/TW	1		6e training beginnersgroep
15-05-19	JK	3 + 2	DL + LS	Kern: 2x 6' versnelling + 10' LS Hakken billen, knieheffen en aandacht voor de armen
16-05-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
18 en 19 mei 2019				<a href="#">Leiden Marathon 21,1 en 42,2 km</a>
18 en 19 mei 2019				<a href="#">Marikenloop Nijmegen, trail, mannen en vrouwenloop diverse afstanden van 5 tot 25km</a>
19-05-19				<a href="#">Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km en 21km</a>
20-05-19	TL	3 + 2	HL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
	JW/TW	1		7e training beginnersgroep
22-05-19	KD	3+ 2	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
23-05-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
25-05-19				<a href="#">Hoogvliet, Halve van Hoogvliet, 5, 10 en 21 km</a>
26-05-19				<a href="#">Royal Ten Den Haag 5 en 10 km</a>
				<a href="#">DIJC Bertusloop 5 en 10 km</a>
27-05-19	CL	<b>3</b>	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
	JE	2	FL + LS	RS - 10'LS - Fartlek, tempowisselingen vrij in te vullen met lopers
	JW/TW	1		8e training beginnersgroep
29-05-19	RK	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
<b>30-05-19</b>				<b>Geen training i.v.m. hemelvaart</b>
				<a href="#">Golden Ten loop Delft 5 en 10 km</a>
<b>01-06-19</b>				<b>Kiekendief</b>
02-06-19				<a href="#">Scheveningen beachrun, 5, 10 en 15 km</a>
				<a href="#">Delft, Delfsehoutloop, 3.5, 7 en 14 km</a>

<b>03-06-19</b>	<b>TL JW/TW</b>	<b>allen</b>	<b>DL</b>	<b>Broekpolder</b>
05-06-19	JK	3 + 2	IT	Kern: Steigerung 6 x 400m, 3'DP
06-06-19	KD	2	DL	Duurloop rustig tempo
08-06-19				Dios lenteloop
<b>10-06-19</b>				<b>geen training 2e pinksterdag</b>
12-06-19	WA	3 +2	DL	Duurloop rustig tempo
13-06-19	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>15-06-19</b>				<b>gebouwenloop</b>
				<a href="#">Zevenhuizen, Rottemerenloop, 5,10 en 15 km</a>
16-06-19				<a href="#">Ladiesrun Rotterdam 5 7,5 en 10km</a>
				<a href="#">Delft, DelfseHoutloop 5, 10 en 15km</a>
17-06-19	TL	3 + 2	HL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - 2x 7' licht versnellen - uitlopen
	JW	1		10e training beginnersgroep
19-06-19	CL	3 + 2	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
20-06-19	RK	2	DL	Duurloop rustig tempo
21-06-19				<a href="#">Haastrechtloop, 5 en 10km</a>
				<a href="#">Kwintsheul Oranjeloop, 10 km</a>
1,22 en 23 juni				<a href="#">Den Haag, HaagMarathon challenge, een marathon in 3 dagen</a>
23-06-19				<a href="#">Wateringseveld, loopfeestijn, 5 en 10 km</a>
<b>24-06-19</b>	<b>?</b>	<b>allen</b>		<b>3-uurs</b>
26-06-19	JK	3 +2	LL+RS	Kern: Rustig lopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
27-06-19	JE	2	DL	Duurloop rustig tempo
29-06-19				<a href="#">Apeldoorn, Midzomer marathon, 7,5, 15, 21 en 42km</a>
30-06-19				<a href="#">Bloemendaal, Kennemerduinen Noordzee Trailrun, 17 en 19 km</a>
				<a href="#">Delft Kwartaalloop onder ons, 5 en 10km</a>
01-07-19	TL	3	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
	CL	2	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 ) op max. 85% / 2.00' DP
	JW	1		12e training beginnersgroep
03-07-19	KD	3+2	DL	Kern: 3x 3' licht versnellen + LS : knieheffen. Korte afstand ivm Kadeloop.
04-07-19	RK	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>06-07-19</b>				<b>kadeloop</b>
07-07-19				<a href="#">Zoetermeer, SnowWorld Fun Run, de coolste, 5 en 10km door de sneeuw</a>
08-07-19	JE JW/TW		HL	Gezamenlijk inlopen - RS - splitsen - enkele lichte versnellingen - uitlopen
10-07-19	JK		Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
11-07-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
14-07-19				<a href="#">Den Haag, Strandmarathon, 42km</a>

15-07-19	TL		DL	<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a> Kern: 6x 4' licht versnellen + LS : hielaanslag
17-07-19	WA		IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
18-07-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
<b>20-07-19</b>	<b>CL</b>			<b>ontbijtloop</b>
21-07-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
22-07-19			IT	Kern: 5x 600m op 70 – 80 – 95 – 80 – 70% / 1.30' DP
24-07-19			DL	Kern: 2x 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
25-07-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
27-07-19				<a href="#">Maasdijk, Ruitenburgloop, 1,5 5 en 10 km</a>
28-07-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
29-07-19			Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
31-07-19			LS	Inlopen - RS - 10'LS met nadruk op armen en afwikkelen voeten, splitsen - 2x 7' licht versnellen - uitloper
01-08-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
04-08-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
<b>05-08-19</b>	<b>TL</b>			<b>Dropping</b>
07-08-19			Fartlek	Kern: Farlek met dobbelsteen / nadruk tussendoor op RS
08-08-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
11-08-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
<b>12-08-19</b>	<b>?</b>			<b>gasttrainer</b>
14-08-19			IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
15-08-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
18-08-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
19-08-19			<b>CT</b>	<b>Kern: versnelling van 12 minuten</b>
21-08-19			DL	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : loopsprongen
22-08-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
24-08-19				<a href="#">Bradelierloop - De Lier 5 en 10 km</a>
25-08-19				<a href="#">Kerkpolderloop, Delft 5 km</a>
26-08-19			DL+LS	Inlopen RS + 10 min LS voetafwikkeling en armen Kern: 3x 10' op 85% / 4' DP
28-08-19			DL	Duurloop rustig tempo
29-08-19		2	DL	Duurloop rustig tempo
01-09-19				<a href="#">Soestdijk, Royal run, 3,5 7 en 10,5km</a> <a href="#">Nieuwkoop, halve marathon, 5,8 10 en 21 km</a>
02-09-19	CL	3	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP
	JE	2		Kern: 8x 2' op 90% / 2' DP
	JW	1		Kern: 6x 2' op 90% / 2' DP

04-09-19	JK		LL + LS	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + LS knieheffen, voetafwikkeling en armen
05-09-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
06-09-19				<a href="#">Leiden, ladiesrun, 5 en 10km</a>
08-09-19				<a href="#">Pijnacker Nootdorp, Oostlandhalvemarathon, 5, 10 en 21km</a>
				<a href="#">Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km</a>
09-09-19	TL	3	DL+LS	Inlopen, RS + 10'LS knieheffen en houding, splitsen, 5x 3' licht versnellen
	RK	2	DL+LS	Gezamenlijk inlopen, RS + 10'LS knieheffen en houding, splitsen, 4x 2' licht versnellen
	JW	1	DL+LS	Gezamenlijk inlopen, RS + 10'LS knieheffen en houding, splitsen, 4x 2' licht versnellen
11-09-19	KD		Fartlek	Training onverhard bijvoorbeeld pad aan overkant van de kade
12-09-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
14-09-19				<a href="#">One en only marathon, Roelofarendsveen, 42,2 km</a>
16-09-19	TL	3	IT	Kern: Steigerung 6 x 600m, 3'DP
	JE	2	IT	Kern: Steigerung 6 x 500m, 3'DP
	JW	1	IT	Kern: Steigerung 5 x 500m, 3'DP
18-09-19	MD	3 +2	LL+RS	Kern: Rustig lopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
19-09-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
22-09-19				<a href="#">Dam tot Damloop Amsterdam 8 en 16 km</a>
23-09-19	RK	3	IT	Kern: 10x 2' op 90% / 2' DP voor de lopers van Dam tot Dam of marathon herstel groep 2
	CL	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S
	JW	1	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + uitgebreid R/S (indien mogelijk met groep 2)
25-09-19	JK	3 + 2	DL	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : loopsprongen
26-09-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
28-09-19				<a href="#">Rijk Zwaanloop Westlands Mooiste- 's Gravenzande 5 en 16,1 km</a>
29-09-19				<a href="#">Delft Kwartaalloop onder ons, 5 en 10km</a>
30-09-19	JE	3	DL + LS	Kern: 2x 3 + 5' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	TL	2	DL + LS	Kern: 2x 2 + 4' licht versnellen + LS : triplings/skippings
	JW	1	DL + LS	Kern: 2x 2 + 3' licht versnellen + LS : triplings/skippings
02-10-19	KD	3 + 2	IT	Kern: Pyramide 3 - 4 - 6 - 4 - 3' max. 90% / 1.30' DP
03-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
05-10-19				<a href="#">Dordrecht, Ren voor haar leven, 5 en 10 km</a>
				<a href="#">Scheveningen Elfstrandentocht, 11, 20, 40 of 60km hardlopen of wandelen</a>
<b>06-10-19</b>				<b>familiedag</b>
07-10-19	RK	3	IT	Kern: 3x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
	TL	2	IT	Kern: 2x (200 - 400 - 600 - 800m) op max. 85% / 1.30' DP
	JW	1	IT	Kern: 2x (100 - 200 - 400 - 600m) op max. 85% / 2.00' DP
09-10-19	JK	3 + 2	DL	Kern: 3x 8' licht versnellen + LS : tripling en skipping

10-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
13-10-19				<a href="#">Delft, Kopjesloop 5, 10 en 15 km</a>
14-10-19	CL	3	DL	Kern: 2x 10' op 80% / 2' DP
	JE	2	DL	Kern: 2x 8' op 80% / 2' DP
	JW	1	DL	Kern: 2x 6' op 80% / 2' DP
16-10-19	MD	3 + 2	LL	Rustig tempo met enkele korte versnellingen + extra aandacht R/S
17-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
20-10-19				<a href="#">Amsterdam Marathon, 8, 21 en 42 km</a>
21-10-19	TL	3	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
	RK	2	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
	JW	1	HL	Kern: Uitlopen - enkele korte lichte versnellingen + extra aandacht R/S
23-10-19	KD	3 + 2	DL	Kern: 1x 8 - 12 - 6' licht versnellen + LS : hakkenbillen variaties
24-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo
26-10-19				<a href="#">Schoonhoven, Avanti Dijkloop, 6, 10 en 21km</a>
27-10-19				<a href="#">DIJC Bertusloop 5 en 10 km</a>
28-10-19	TL	3	FL + LS	Inlopen - RS - Fartlek, tempowisselingen op verschillende ondergrond en bij viaduct omhoog, met nadru
	CL	2 + 1	FL	Training met dobbelsteen voor verschillende loopvormen en tempo's
30-10-19	JK	3 + 2	IT	Kern: 10x 400m split interval (200m 70 en 200m op 90%) / 200m DP
31-10-19	TW	2	DL	Duurloop rustig tempo

#### Lopen in Delft:

Iedere 1e zondag van de maand - Delftse Houtloop 7 en 14 km bij AV '40

Iedere 2e zondag van de maand - Kopjesloop 5 10 en 15 km bij De Koplopers

Iedere 3e zondag van de maand - Delftse Houtloop 5 10 en 15 km bij AV '40

Iedere 4e zondag van de maand - DIJC BERTUS 5 en 10 km

Iedere 5e zondag van de maand - Kwartaalloop Onder Ons 5 en 10 km

HL = Herstelloop, gemiddeld tempo onder 70% (basis 10 km-tijd), versnellingen in 70-75%

IT = Intervaltraining

DL = Duurloop, gemiddeld tempo 70-75% (basis 10 km-tijd), met evt. versnellingen

FL = Fartlek. Vaartspel met ongestructureerde tempowijzigingen

LL = Loslopen, zie DL, echter niet langer dan 50 min. en is voorafgaand aan wedstrijd over gering aantal kilometers en wordt op zeer ontspannen wijze

LS = Loopscholing LS: hakken/billen = nadruk leggen op hakken/billen in de training met korte pas/lange pas/ handen op de

RS = Rek/Strekoefeningen

DP = Dribbelpauze cq. Hergroeperen

CT = Coopertest

Steigerung is opbouwen van 10 naar 100% over de afstand

' = minuut bijv. 3' 90% / DP 1' = 3 minuten versnellen in tempo 90% en 1 minuut dribbelpauze

100%= snelste 10 km tempo