

Datum	GROEP 1 + 2	GROEP 3	GROEP 4	GROEP 5 + 6	Trainers
Dinsdag	1-sep. Heuvel kracht / snelheid intensief (invulling door de trainer) vertrek Muzeeaquarium	Biesum 5 x 1000 m extensief / elke 7-8 min starten vertrek Biesum	Biesum 5 x 1000 m extensief / elke 7-8 min starten vertrek Biesum	Bosplan Biesum intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel vertrek Ziekenhuis	1,2)Mariska 3)Jan 4)Dorian 5)Margriet 6)Pascal
Donderdag	3-sep. Biesum 6 x 1000 m extensief / elke 6-7 min starten vertrek Biesum	Vaartspel intensief - invulling door de trainer vertrek baan	Vaartspel intensief - invulling door de trainer vertrek baan	Vaartspel intensief - invulling door de trainer vertrek Ziekenhuis	1,2)Mark/Tjakko 3)Wiebo 4)Femke 5)Ida 6)Pascal
Zaterdag	5-sep.				
Dinsdag	8-sep. Vaartspel extensief - invulling door de trainer vertrek Muzeeaquarium	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min) vertrek ziekenhuis	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min) vertrek ziekenhuis	Pyramideloop extensief 3-5-7-5-3 (herstel 5 min) vertrek baan	1,2)Mariska 3)Tjakko 4)Dorian 5)Wiebo 6)Margriet
Donderdag	10-sep. Bosplan Biesum intensief korte afstanden (tot ca. 600 - 800m) herstel min 1,5 x tijd tempodeel vertrek Biesum	3 x 15 min climaxloop (5-5-5 DL1/DL2/DL3) - geen herstel tussendoor (extensief) vertrek baan	3 x 15 min climaxloop (5-5-5 DL1/DL2/DL3) - geen herstel tussendoor (extensief) vertrek baan	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3) vertrek Ziekenhuis	1,2)Jan 3)Femke 4)Wiebo 5)Pascal 6)Ruud
Zaterdag	12-sep.				
Dinsdag	15-sep. Climaxloop 5 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 3 min) vertrek ziekenhuis	Vaartspel extensief - invulling door de trainer vertrek Ringen	Vaartspel extensief - invulling door de trainer vertrek Ringen	Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing Baan	1,2)Mark/Tjakko 3)Mariska 4)Ida 5,6)Dorian
Donderdag	17-sep. Baan: 15 x 400m extensief (herstel 200m) / loopscholing Baan	Climaxloop 4 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min) vertrek Ringen	Climaxloop 4 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min) vertrek Ringen	Climaxloop 3 x 6 min extensief (DL1 - DL2 - DL3 tempo - herstel 4 min) vertrek Ziekenhuis	1,2)Tjakko 3)Jan 4)Dorian 5)Ida 6)Pascal
Zaterdag	19-sep.				
Dinsdag	22-sep. Heuvel duur extensief (invulling door de trainer) vertrek Muzeeaquarium	Baan mix int/ext: 6 x (200 int / 400 ext (rust 200) incl loopscholing Baan	Baan mix int/ext: 6 x (200 int / 400 ext (rust 200) incl loopscholing Baan.	Duurloop met heuvelaccenten (extensief) vertrek Ziekenhuis	1,2)Mark/Tjakko 3,4)Ida 5)Wiebo 6)Ruud
Donderdag	24-sep. Baan: 800 - 1200 - 1600 - 1200 - 800 (rust 400m) extensief Baan	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3) vertrek Ringen	Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3) vertrek Ringen	Biesum 4 x 1000 m extensief / elke 9 min starten vertrek Biesum	1,2)Jan 3)Mark/Tjakko 4)Ida 5)Wiebo 6)Ruud
Zaterdag	26-sep.				
Dinsdag	29-sep. Vaartspel intensief - invulling door de trainer vertrek ziekenhuis	Tempoloopjes intensief 3 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min vertrek Ringen	Tempoloopjes intensief 3 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min vertrek Ringen	Baan 8 x 400m intensief (herstel 400m) + loopscholing Baan	1,2)Femke 3)Jan 4)Dorian 5,6)Pascal