

week	ma	di	wo	do	vrij	za	zo
1	Rust	Oudejaarsavond	Rust	Groep 1 en 2: Duurloop: 45'	Rust	Bostraining	Groep 1 en 2: Lange rustige DL:
30/12/2019			of	D1: 30'		of	65 tot 80'
t/m			Duurloop 1	D2: 15'		Duurloop 1	
05/01/2020			45'	10 x 10" versnellen		45'	
				Groep 3:			Groep 3:
				Duurloop: 20'			Duurloop 1:
				D1: 15'			45 tot 60'
				D2: 5'			Jaspercross
				5 x 10" versnellen			Asten
2	Rust	Groep 1 en 2: 4 of 5 (400 - 300 - 100)	Rust	Groep 1 en 2: Duurloop: 50'	Rust	Bostraining	Groep 1 en 2: Lange rustige DL:
06/01/2020		Hp: 1'	of	D1: 30'		of	70 tot 85'
t/m		SP: 3'	Duurloop 1	D2: 20'		Duurloop 1	
12/01/2020		Tempo: 105% - 110% - 115%	45'	10 x 10" versnellen		45'	
		Groep 3:		Groep 3:			Groep 3:
		2 of 3 (400 - 300 - 100)		Duurloop: 25'			Duurloop 1:
		HP: 2'		D1: 20'			50 tot 65'
		SP: 4'		D2: 5'			
		Tempo: 105% - 110% - 115%		5 x 10" versnellen			Rundje Koeberg
3	Rust	Coopertest	Rust	Duurloop: 55'	Rust	Bostraining	Heldense Bossen
13/01/2020			of	D1: 30'		of	Verlocross
t/m			Duurloop 1	D2: 25'		Duurloop 1	
19/01/2020			45'	10 x 10" versnellen		45'	Groep 1 en 2:
							Lange rustige DL:
							75 tot 90'
				Groep 3:			Groep 3:
				Duurloop: 30'			Duurloop 1:
				D1: 20'			55 tot 70'
				D2: 10'			
				5 x 10" versnellen			
4	Rust	Groep 1 en 2: 1600 - 1200 - 800 - 400	Rust	Groep 1 en 2: Duurloop 1: 45'	Rust	Bostraining	Groep 1 en 2: Lange rustige DL:
20/01/2020		Hp: 4' - 3' - 2'				of	60 tot 75'
t/m		Tempo: 95%				Duurloop 1	
26/01/2020						45'	
		Groep 3:		Groep 3:			Groep 3:
		1000 - 800 - 600 - 400		Duurloop 1: 20'			Duurloop 1:
		Hp: 4' - 3' - 2'					45 tot 60'
		Tempo: 95%					
							Vlakwatercross
							Venray
5	Rust	Groep 1 en 2: 8, 9 of 10 x 400	Rust	Duurloop: 60'	Rust	Bostraining	Groep 1 en 2: Lange rustige DL:
			of	D1: 30'		of	

27/01/2020		Hp: 400 joggen	<b>Duurloop 1</b>	D2: 30'		<b>Duurloop 1</b>	75 tot 90'
t/m		Tempo: 110%	50'	10 x 10" versnellen		45'	
02/02/2020							<b>Peelloop</b>
		<b>Groep 3:</b>		<b>Groep 3:</b>			
		6 x 400		<b>Duurloop: 35'</b>			<b>Groep 3:</b>
		Hp: 200 wandelen		D1: 20'			<b>Duurloop 1:</b>
		Tempo: 110%		D2: 15'			55 tot 70'
				5 x 10" versnellen			
6	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>	<b>Rust</b>	<b>Duurloop: 65'</b>	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>
		<b>3, 4 of 5 x 2000</b>	of	D1: 30'		of	<b>Lange rustige DL:</b>
03/02/2020		Hp: 400 joggen	<b>Duurloop 1</b>	D2: 30'		<b>Duurloop 1</b>	80 tot 85'
t/m		Tempo: HMT (97%)	50'	D3: 5'		45'	
09/02/2020				10 x 10" versnellen			
		<b>Groep 3:</b>		<b>Groep 3:</b>			
		3 x 1000		<b>Duurloop: 40'</b>			<b>Groep 3:</b>
		Hp: 200 wandelen		D1: 20'			<b>Duurloop 1:</b>
		Tempo: 100%		D2: 20'			60 tot 75'
				5 x 10" versnellen			
							<b>Leudalcross</b>
							<b>Haelen</b>
							<b>Rundje Koeberg</b>
7	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>	<b>Rust</b>	<b>Duurloop: 70'</b>	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>
		<b>5, 6 of 7 x 600</b>	of	D1: 30'		of	<b>Lange rustige DL:</b>
10/02/2020		Hp: 400 joggen	<b>Duurloop 1</b>	D2: 30'		<b>Duurloop 1</b>	85 tot 100'
t/m		Tempo: 110%	50'	D3: 10'		45'	
16/02/2020				10 x 10" versnellen			
		<b>Groep 3:</b>		<b>Groep 3:</b>			
		6 x 400		<b>Duurloop: 45'</b>			<b>Groep 3:</b>
		Hp: 200 wandelen		D1: 25'			<b>Duurloop 1:</b>
		Tempo: 110%		D2: 20'			65 tot 80'
				5 x 10" versnellen			
							<i>Nederheide</i>
							<i>Commanderije Cross</i>
							<i>Milheeze</i>
8	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>
	<b>Herstel</b>	4 (5) x 1000		<b>Duurloop 1: 45'</b>		of	<b>Lange rustige DL:</b>
17/02/2020		Pauze: 200 joggen				<b>Duurloop 1</b>	65 tot 80'
t/m		Tempo: 100%				45'	
23/02/2020							
		<b>Groep 3:</b>		<b>Groep 3:</b>			
		3 x 800		<b>Duurloop 1: 25'</b>			<b>Groep 3:</b>
		Pauze: 200 joggen					<b>Duurloop 1:</b>
		Tempo: 95%					45 tot 60'
9	<b>Rust</b>	<b>Carnaval</b>	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2</b>	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b>	<b>Groep 1 en 2:</b>
			of	<b>4 of 5 x 600</b>		of	<b>Lange rustige DL:</b>
24/02/2020		Groep 1 en 2:	<b>Duurloop 1</b>	Hp: 2' Tempo: 105 (100)%		<b>Duurloop 1</b>	95 tot 110'
t/m		Duurloop 1-2: 45'	50'	<b>4 of 5 x 300</b>		45'	

01/03/2020				Hp: 1' Tempo: 110 (105)% <b>4 of 5 x 200</b> Hp: 2' Tempo: 115 (110)% <b>Seriepauze: 6' - 4'</b>			<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop 1:</b> 70 tot 85'
		Groep 3: Duurloop 1: 25'		<b>Groep 3:</b> <b>6 x 300</b> Hp: 200 wandelen Tempo: 110%			
10	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>6, 7 of 8 x 800</b>	<b>Rust</b> of	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>Duurloop 1: 60'</b>	<b>Rust</b>	<b>Joggen 30'</b> met een aantal versnellingen Tempo: 70% van AD	<b>Berden Voorjaarsloop</b> <b>7,5 of 15 km</b>
02/03/2020		Hp: 200 joggen	<b>Duurloop 1</b>				<b>Rundje Koeberg</b>
t/m		Tempo: 105%	55'				
08/03/2020							Groep 1 en 2: Lange rustige DL: 100 tot 115'
		<b>Groep 3:</b> <b>5 x 600</b> Hp: 200 wandelen Tempo: 105%		<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop 1: 30'</b>			Groep 3: Duurloop 1: 70 tot 85'
						<i>Bostraining</i>	
11	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>8, 9 of 10 x 400</b>	<b>Rust</b> of	<b>Duurloop: 75'</b> D1: 30' D2: 30' D3: 15' 10 x 10" versnellen	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b> of <b>Duurloop 1</b> 45'	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>Lange rustige DL:</b> 105 tot 120'
09/03/2020		Hp: 400 joggen	<b>Duurloop 1</b>				
t/m		Tempo: 110%	60'				
15/03/2020							
		<b>Groep 3:</b> <b>6 x 400</b> Hp: 200 wandelen Tempo: 110%		<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop: 50'</b> D1: 25' D2: 25' 5 x 10" versnellen			<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop 1:</b> 75 tot 90'
12	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>3, 4 of 5 x 2000</b>	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>Duurloop 1: 60'</b>	<b>Rust</b>	<b>Bostraining</b> of <b>Duurloop 1</b> 45'	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>Lange rustige DL:</b> 60 tot 75'
16/03/2020		Hp: 400 joggen					
t/m		Tempo: HMT (97%)					
22/03/2020							
		<b>Groep 3:</b> <b>3 x 1000</b> Hp: 200 wandelen Tempo: 100%		<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop 1: 30'</b>			<b>Groep 3:</b> <b>Duurloop 1:</b> 45 tot 60'
13	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>4 x 1000</b>	<b>Rust</b>	<b>Groep 1 en 2:</b> <b>Duurloop 1-2: 45'</b>	<b>Rust</b>	<b>Joggen 30'</b> met een aantal versnellingen Tempo: 70% van AD	<b>Venloop</b> <b>10 km</b> <b>Halve Marathon</b>
23/03/2020		Hp: 3'					
t/m		Tempo: 100 (97)%					
29/03/2020							
		<b>Groep 3:</b>					

		<b>1000 - 800 - 600 - 400</b>		<b>Groep 3:</b>			
		Hp: 200 wandelen		<b>Duurloop 1: 25'</b>			
		Tempo: 100%					
						<i>Bostraining</i>	
<b>Duurloop 1 (D1)</b>		<b>75 - 80% van de AD</b>					
<b>Duurloop 2 (D2)</b>		rond 85% van de AD					
<b>Duurloop 3 (D3)</b>		90 - 95% van de AD					
<b>Bostraining op zaterdag: Om 09:00 uur verzamelen op Nachtegaalstraat 9 te Helden</b>							
<b>Krachtraining: Voor tijden zie website.</b>							