

Week	Periode.	Dag	Datum	Kerntraining 2019	Opmerking 2019
Trainingsschema Hunzerunners zomer /najaar 2019					
27	VP 2	di	2-jul	3x 5'Z4 p3 Z1	
	WP	do	4-jul	Interval Z4 400m p 200m Z1	Laatste training Robert
28		di	9-jul	Tempoloop Z4 2x1000m p5' 2x1000m Z4	
		do	11-jul	Interval Z4 800m p 200m Z1	
29		di	16-jul	Crescendoloop Z2/Z3/Z4 5'x5'x5' 3x p 1'	
		do	18-jul	P-loopZ4 (3-4-5-4-3)4'w(3-4-5-4-3)p=1'w	
		zo	21-jul		Oostermoerrun Gieten
30		di	23-jul	Fartlec	
		za	27-jul		Lauwersoog-Ulrum
		do	25-jul	Interval Z4 1000m p 200m Z1	
		ma	29-jul	Geen begeleide trainingen	Begin Bouwvakvakantie 29/7
31	Overgangs	di	30-jul	Wisselduurloop (geen Z4)	
	periode.	do	1-aug	P-loop Z3: 2'3'4'5'6'5'4'3'2' P1'	
32		di	6-aug	Interval 200m Z3 p1'	
		do	8-aug	Crescendoloop 2x 10'Z1, 10'Z2, 10'Z3	
33		di	13-aug	Interval Z3 400m p 200m Z1	
		do	15-aug	2x 10'Z2 in 9' terug	
		vr	16-aug	Hierna hervatten begeleide trainingen	Einde Bouwvakvakantie 16/8
34		di	20-aug	Fartlec	
		do	22-aug	5'Z2, 5'Z3 herhaal	
		zo	25-aug		B&C Bommen Berendloop (Gr)
35	VP 1	di	27-aug	Interval 200m Z3 p1'	
		do	29-aug	Crescendo 3x Z2/Z3/Z4 - 5'x5'x5'	
36		di	3-sep	Fantasie trainer	
		do	5-sep	Tempoloop Z3 '40	
		vrij	6-sep	zie donderdag, is 1e vrijdagmorgentraining	
		za	7-sep		RCN de Roggebergloop (A-scha)
37		di	10-sep	Interval 400m Z3 2'Z1	
		do	12-sep	P-loop Z3: 2'3'4'5'6'5'4'3'2' P1'	
		vrij	13-sep	zie donderdag	

38		di	17-sep	Wisselduurloop Z3	
		do	19-sep	2x 10'Z2,10'Z3,10'Z4 p2'	
		vrij	20-aug	zie donderdag	
39		di	24-sep	Interval 1500mZ3 500mZ1	
	VP2	do	26-sep	Fartlec	
		vrij	27-sep	zie donderdag	
40		di	1-okt	2x10'Z3 in 9'terug	
		do	3-okt	P-loop Z4: 2'3'4'5'6'5'4'3'2' P1' 2x	
		vrij	4-okt	zie donderdag	
		za	5-okt		Kloosterveste run (Assen)
41		di	8-okt	Interval 600m Z4 P 1'	
		do	10-okt	2x: 5'Z1, 5'Z2, 5'Z3, 5'Z4	
		vrij	11-okt	zie donderdag	
		za	12-okt		Zuidlaardermarktloop
42		di	15-okt	Interval 800mZ4 400mZ2	
		do	17-okt	10min Z2, 10min Z3, 10min Z4 p1'	
		vrij	18-okt	zie donderdag	
		za	19-okt		RFR Indian Summer (Rolde)
43	WP	di	22-okt	Fartlec	
		do	24-okt	Z4: 2x2', 2x4'2x6', 2x8', P1 Z1	
		vrij	25-okt	zie donderdag	
		zo	27-okt	Taperen deelnemers VOV Vries	Zeemijlenloop Delfzijl
44		di	29-okt	P-loopZ4 (3-4-5-4-3)4'w(3-4-5-4-3)p=1'w	
		do	31-okt	Interval Z4 600m p 200m Z1	
		vrij	1-nov	zie donderdag	
		zo	3-nov		Berenloop Terschelling
45		di	5-nov	Tempoloop 2x1000m Z4 p5' 2x1000m Z4	
		do	7-nov	Wisselduurloop geen Z4	
		vrij	8-nov	zie donderdag	
		zat	9-nov	Trainers Papendal	Looptrainersdag Papendal
		zo	10-nov		VOV Vries
46		di	12-nov	Crescendo loop Z3/Z4/Z5 10',10',2' p1' 500mZ1	
		do	14-nov	Interval Z4 1000m p 500m Z1	

		vrij	15-nov	zie donderdag	
47	Overgangs	di	19-nov	Gezamenlijke training	
	periode.	do	21-nov	Wisselduurloop	
		vrij	22-nov	zie donderdag	
		za	23-nov		VNN Vollemaansloop (Eelde)
48		di	26-nov	Crescendoloop 15/15/15 -Z1-Z2-Z3	
		do	28-nov	Interval 400m Z3 500'Z1	
		vrij	29-nov	zie donderdag	
49		di	3-dec	Pepernootrun / pakjesavond	
		do	5-dec	2x: Z3 10' terug in 9' P1'	
		vrij	6-dec	zie donderdag	
50		di	10-dec	Interval 600m Z3 500'Z1 p1'	
		do	12-dec	Fartlec	
		vrij	12-dec	zie donderdag	
51	VP 1	di	17-dec	P-loop Z3 2'3'4'5'6'5'4'3'2' P1' 2x	
		do	19-dec	Interval 800mZ3 400m Z2	
		vrij	20-dec	zie donderdag	
52		di	24-dec	Geen begeleide training 1e kerstdag	
		do	26-dec	Geen begeleide training	
		vrij	27-dec		Drouwenerzand cross
1		di	31-dec	Oudejaarsdag	Sylvesterloop Glimmen
				Hervatten begeleide training 2020 ?	
		do	2-jan	Wisselduurloop Z3	
		vrij	3-jan		
2		di	4-jan	5'x5'x5'Z3 p1' 500m w 2x	Snertloop Zuidwolde
		do	6-jan	Interval 200m Z3 p1'	