

Loopgroep Leusden Planning t/m juli 2019				
Datum	Training	Accent oefeningen	Trainer	Locatie
17-4			Paul	
18-4			Mark	
24-4	Geen training ivm vakantie		-	
25-4	Gezamenlijke training		Paul	
1-5	Gezamenlijke training		Jan	
2-5	Geen training ivm vakantie		-	
8-5	Korte intervals	Looptechniek	Paul	Den Treek
9-5	Korte intervals	Looptechniek	Mark	Den Treek
15-5	Pyramide/Fartlek korte en lange intervals	Balans en motoriek	Paul	Lange ronde bv. ri. Achterveld
16-5	Pyramide/Fartlek korte en lange intervals	Balans en motoriek	Jan	Lange ronde bv. ri. Achterveld
22-5	Heuveltraining	Kracht	Jan	Park Randenbroek
23-5	Heuveltraining	Kracht	Mark	Park Randenbroek
29-5	Korte intervals	Looptechniek	Paul	Schrammer
30-5	Korte intervals (hemelvaart)	Looptechniek	Nog geen trainer beschikbaar	Schrammer
5-6	Pyramide/Fartlek korte en lange intervals	Balans en motoriek	Christl	Lange ronde bv. ri. Woudenberg
6-6	Pyramide/Fartlek korte en lange intervals	Balans en motoriek	Paul	Lange ronde bv. ri. Woudenberg
12-6	Heuveltraining	Kracht	Mark	Den Treek (Hazewater)
13-6	Heuveltraining	Kracht	Jan	Den Treek (Hazewater)
19-6	Korte intervals	Looptechniek	Paul	Natuurspeelplaats / oude ziekenhuis
20-6	Korte intervals	Looptechniek	Mark	Natuurspeelplaats / oude ziekenhuis
26-6	Kidsrun (gezamenlijke activiteit)	-	-	-
27-6	Geen training	-	-	-
3-7	Heuveltraining	Kracht	Jan	Amerfoortse berg

4-7	Heuveltraining	Kracht	Paul	Amerfoortse berg
10-7	Korte intervals	Looptechniek	Jan	Den Treek
11-7	Korte intervals	Looptechniek	Mark	Den Treek
17-7	Henschotermeer Games (gezamenlijke activiteit)	-	-	-
18-7	Pyramide/Fartlek korte en lange intervals	Balans en motoriek	Paul	Lange ronde bv. ri. Stoutenburg
24-7	Heuveltraining (gezamenlijke training)	Kracht	Jan	Den Treek (Hazewater)
25-7	Geen training ivm vakantie	-	-	-
31-7	Geen training ivm vakantie	-	-	-
1-8	Geen training ivm vakantie	-	-	-