

Loopgroep Leusden Planning aug t/m okt 2019				
Datum	Training	Accent oefeningen	Trainer	Lokatie / Richting
wo 14 aug	geen training		-	
do 15 aug	combi training		Jan	
wo 21 aug	combi training		Paul	
do 22 aug	geen training		-	
wo 28 aug	geen training		-	
do 29 aug	combi training		Mark	
wo 4 sept		Kracht	Paul	
do 5 sept		Kracht	Jan	
wo 11 sept	Kortere intervals	Looptechniek	Christl	Schrammer / Stoutenberg
do 12 sept	Kortere intervals	Looptechniek	Paul	Schrammer / Stoutenberg
wo 18 sept	Pyramide ri langere intervals	Balans en motoriek	Mark	Rondje ri Woudeberg
do 19 sept	Pyramide ri langere intervals	Balans en motoriek	Jan	Rondje ri Woudeberg
wo 25 sept	Fartlek	Kracht	Mark	Rondje Valleikanaal
do 26 sept	Fartlek	Kracht	Jan	Rondje Valleikanaal
wo 2 okt	Heuveltraining	Looptechniek	Paul	Rondje Amersfoortse berg
do 3 okt	Heuveltraining	Looptechniek	Mark	Rondje Amersfoortse berg
wo 9 okt	Kortere intervals	Balans en motoriek	Harry	Tabaksteeg / Busbaan
do 10 okt	Kortere intervals	Balans en motoriek	Paul	Tabaksteeg / Busbaan
wo 16 okt	Pyramide ri langere intervals	Kracht	Paul	Trekerweg / Ooivartshorsterweg
do 17 okt	Pyramide ri langere intervals	Kracht	Jan	Trekerweg / Ooivartshorsterweg
wo 23 okt	Fartlek	Looptechniek	Jan	Rondje ri Achterberg / Asschatterweg
do 24 okt	Fartlek	Looptechniek	Mark	Rondje ri Achterberg / Asschatterweg
wo 30 okt	Heuveltraining	Balans en motoriek	Mark	Amersfoort-Zuid, Viaduct/Tunnel

do 31 okt	Heuveltraining	Balans en motoriek	Paul	Amersfoort-Zuid, Viaduct/Tunnel
wo 6 nov	Kortere intervals	Kracht		Leusden-Zuid
do 7 nov	Kortere intervals	Kracht		Leusden-Zuid
wo 13 nov	Pyramide ri langere intervals	Looptechniek		Rondje Valleikanaal
do 14 nov	Pyramide ri langere intervals	Looptechniek		Rondje Valleikanaal
wo 20 nov	Fartlek	Balans en motoriek		Rondje Hoevelaken
do 21 nov	Fartlek	Balans en motoriek		Rondje Hoevelaken
wo 27 nov	Heuveltraining	Kracht		Rondje Amersfoortse berg
do 28 nov	Heuveltraining	Kracht		Rondje Amersfoortse berg
wo 4 dec	Sinterklaas loop: Gezamenlijke training	Organisatie Lopers		Leusden
do 5 dec	Geen training			
wo 11 dec	Kortere intervals	Looptechniek		Leusden Tunnel / Tennisvelden
do 12 dec	Kortere intervals	Looptechniek		Leusden Tunnel / Tennisvelden
wo 18 dec	Pyramide ri langere intervals	Balans en motoriek		Rondje ri Woudenberg
do 19 dec	Pyramide ri langere intervals	Balans en motoriek		Rondje ri Woudenberg
wo 25 dec	Geen training			
do 26 dec	Evt gezamenlijke kerstraining deze week			