

Variatie in belasting.				Week		Variatie in belasting.				Week		Variatie in belasting.				WEEK													
				13						14						15													
				13						14						16													
Trainingsperiode: Opbouw Rotterdam;Leiden						Trainer: Henk						Mobielfnummer: 06-38305923						Email: info@vandrielsport.nl						website: www.vandrielsport.nl					
WK	13	MA	25-3	0		WK	14	MA	1-4	0		WK	15	MA	8-4	0		WK	16	MA	15-4	0							
																													
WK	13	DI	26-3	0,0		WK	14	DI	2-4	0		WK	15	DI	9-4	0		WK	16	DI	16-4	0							
Inlopen naar terreintje naast fietsbrug. Losmakende oefeningen + loopvormen. Herstelduurloop D1/D2 van 40' Cooling-down ontspannen rekken.						Inlopen naar de Groene Schans voetbalveldje/grasveld. Losmakende oefeningen, kracht en loopvormen. Afwisselen met rondjesover de Groeneschans. Cooling-down uitlopen + ontspannen rekken						Inlopen naar parkeerterreintje bij begraafplaats. Losmakende oefeningen + loopvormen. 2 x 4-5 x 600 mtr. 95% 10 km BT. Hp=dribbel naar startpunt. Cooling-down uitlopen groep 4 geeft tempo aan. Ontspannen rekken.						Inlopen naar het voetbalveldje op de Groene Schans. Losmakende oefeningen + loopvormen. 2 x 4-5 x 500 10 km tempo. hp=1' Cooling-down uitlopen 4 groep geeft tempo aan. Ontspannen rekken.											
WK	13	WO	27-3	0		WK	14	WO	3-4	0		WK	15	WO	10-4	0		WK	16	WO	17-4	0							
																													
WK	13	DO	28-3	0		WK	14	DO	4-4	0		WK	15	DO	11-4	0		WK	16	DO	18-4	0							
Inlopen naar parkeerterreintje Monuta. Losmakende oefeningen + loopvormen. Essenpark 4-5 x 1000+200 D3+TD hp= dribbel v.a.hoek Munikenpark-Munnikenweg. Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken						Inlopen naar het grasveld Munnikenpolder. Losmakende oefeningen + loopvormen. 3-4 x 1000 + 500 D2/D3 hp D1 naar startpunt. Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken						Inlopen naar het parkeerterreintje achter Monuta. Losmakende oefeningen + loopvormen. Houtkamp 4-5 x 1000 D2 + 400 D3/TD, hp=1' Cooling-down = uitlopen en ontspannen rekken						Inlopen naar het parkeerterreintje naast gemeentehuis. Losmakende oefeningen + loopvormen. Wisseltempoduurloop rondje Ruigekade. 3' D1/D2 + 3' D3/TD tot kruispunt Achthovenerweg. Laatste stuk uitlopen.											
WK	13	VR	29-3	0		WK	14	VR	5-4	0		WK	15	VR	12-4	0		WK	16	VR	19-4	0							
WK	13	ZA	30-3	0		WK	14	ZA	6-4	0		WK	15	ZA	13-4	0		WK	16	ZA	20-4	0							
Training op en rond de skeelerbaan. 						Geen VDR training.						Panbos afwisselende training.						Geen VDR training (zie zondag) 2e Paasdag NL..ML heb je een ontspannen paasweekend!											
WK	13	ZO	31-3	Polderloop Hazerswoude.		WK	14	ZO	7-4	Rotterdam marathon.		WK	15	ZO	14-4	0		WK	16	ZO	21-4	0							
Leontien, Menghong, Susan: 14 km marathontempo. De Polderloop heeft een 15 km, leuk parcours, drinkpost. Gert-Jan: 10 km mooie test op de Polderloop! Ook voor de Leiden 21,1 km lopers is het slim om een 10 km te lopen.						Susan, Leontien en Menghong succes! Leiden 21,1 km 15 km. Gert-Jan: 26 km. 						Oranjelooptje Ter Aar 5,5 km-10 km-15 km. Gert-Jan 13 km.						Leiden 21,1 km 16 km Gert-Jan 28 km. 											
In de 8 jaar van ons bestaan heb ik zelden zoveel trainingen aan moeten passen vanwege het slechte weer. We werden geteisterd door storm, regen en kou en de vatbaarheid heb ik aan eigen lijve ervaren. In het weekend van 30 naar 31 maart gaat de zomertijd in, weg uit de duisternis. Meer mogelijkheden qua parcourtjes. Het clubhuis gaan we met de skeelers weer delen waarvoor begrip. In het schema de nodig trainingsloopjes, ik wil mij hard maken voor de polderloop op zondag 31 maart. Laten we als VanDrielRunners groep deelnemen het is een mooi meetmoment. De marathonlopers bouwen af. Susan, Leontien en Menghong verkeren in goede conditie, heel veel succes, ik hoop jullie te zien.																													