

TRAININGSSCHEMA GROEP TRAIL EN WEG - januari t/m juni 2023

Datum	Dag	Trainingsoorm	Thema	TRAINING	Stuurleid	Trainer Trail&Weg	Trainer Baan & Weg (do) za schema parplan
04/01/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km	9-10 km/u	Edwin	
05/01/2023	zo						
06/01/2023	ma						
07/01/2023	di	IM	kracht	8 x 800m P=2	15km tempo	Judith	
08/01/2023	wo						
09/01/2023	do	DL	coördinatie	DL 60 min basistempo Z2 2x 20 min Z2		Hugo	Robert Jan
10/01/2023	vr						
11/01/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
12/01/2023	zo						
13/01/2023	ma						
14/01/2023	di	L	souplesse	3 x 1000m P=1.5	15km tempo	Anouk	
15/01/2023	wo						
16/01/2023	do	DL	coördinatie	DL 70 min basistempo Z2 met 3 x 15 min Z3		Maarten	Gerrit
17/01/2023	vr						
18/01/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
19/01/2023	zo						
20/01/2023	ma						
21/01/2023	di	IM-L	kracht	heuvetraining korte en lange stukken	wisselend	Judith	
22/01/2023	wo						
23/01/2023	do	DL	coördinatie	DL 70 min basistempo Z2 met 4 x 15 min Z3		Hugo	Frank
24/01/2023	vr						
25/01/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
26/01/2023	zo						
27/01/2023	ma			ESMOND HALVE MARATHON			
28/01/2023	di	L	kracht	3 x 2000m P=3	15km tempo	Dirss	
29/01/2023	wo						
30/01/2023	do	IM	coördinatie	Emmapramide 2 x 25 min. Heen (naar boven) Z2 - terug na heuvel Z3		Frank	Robert Jan
31/01/2023	vr						
01/02/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
02/02/2023	zo						
03/02/2023	ma						
04/02/2023	di	IK	souplesse	8 x 400m P=1.5	10km tempo	Judith	
05/02/2023	wo						
06/02/2023	do	DL	coördinatie	gammaide 3-5-7-9-7-5-3 P=12 van versnelling	15km-10km tempo	Hugo	Gerrit
07/02/2023	vr						
08/02/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
09/02/2023	zo						
10/02/2023	ma						
11/02/2023	di	IM	souplesse	regelmatigheid 8 x 3 heen en weer iedere keer op zelfde plek uitkomen P=1.5	10km tempo	Anouk	
12/02/2023	wo						
13/02/2023	do	IK-IM	coördinatie	farlek	wisselend	Maarten	Frank
14/02/2023	vr						
15/02/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
16/02/2023	zo						
17/02/2023	ma						
18/02/2023	di	IK-IM	kracht	Vol the hill - heuvetraining korte stukken	wisselend	Judith	
19/02/2023	wo						
20/02/2023	do	WT	souplesse	Wintersessie 3.7 km of Coopertent op de baan	wedstijdtempo	Frank	Robert Jan
21/02/2023	vr						
22/02/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
23/02/2023	zo						
24/02/2023	ma						
25/02/2023	di	IK	kracht	it's en out's 6 x 4 met om 30' tempowissel P=2	10km tempo	Dirss	
26/02/2023	wo						
27/02/2023	do	DL	souplesse	60 min Z2 met 2 x 10' Z3		HUGO??	Frank
28/02/2023	vr						
01/03/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
02/03/2023	zo						
03/03/2023	ma						
04/03/2023	di	IM	kracht	Heuvetraining nadruk op lange stukken - bv Rozendaal	10km tempo	Judith	
05/03/2023	wo						
06/03/2023	do	DL	coördinatie	70 min basistempo Zone 2 met 10 x 2' in Z4		Anouk	Gerrit
07/03/2023	vr						
08/03/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
09/03/2023	zo						
10/03/2023	ma						
11/03/2023	di	L	kracht	COROS ROLLOOP N. Anhem / CPC Halve Marathon Den Haag			
12/03/2023	wo						
13/03/2023	do	DL	souplesse	Climaxloop 3 x 20' - Z1-Z2-Z3		Maarten	Robert Jan
14/03/2023	vr						
15/03/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
16/03/2023	zo						
17/03/2023	ma						
18/03/2023	di	IK-IM	coördinatie	3 x (500m - 1000m) P=2	15km tempo	Dirss	
19/03/2023	wo						
20/03/2023	do	DL	souplesse	DL1 max 60 min	HM tempo	Hugo	Frank
21/03/2023	vr						
22/03/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
23/03/2023	zo						
24/03/2023	ma						
25/03/2023	di	IM	souplesse	8 x 2' P=2	10km tempo	Judith	
26/03/2023	wo						
27/03/2023	do	DL	coördinatie	60 min basistempo Z1 en 5 keer 2' in Z4		Hugo	Frank
28/03/2023	vr						
29/03/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
30/03/2023	zo						
31/03/2023	ma			ZOMERTIJD			
01/04/2023	di	IM	kracht	gammaide 3-6-3-6-3-6-3 P = 1/2 van versnelling	10km tempo	Anouk	Robert Jan
02/04/2023	wo						
03/04/2023	do	DL	coördinatie	70 min basistempo Z2 met heuvels op tempo omhoog	HM-15km tempo	Maarten	Robert Jan
04/04/2023	vr						
05/04/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
06/04/2023	zo						
07/04/2023	ma						
08/04/2023	di	L	kracht	ROSA: 3 x 1200m P= 400m	10km tempo	Hugo	
09/04/2023	wo						
10/04/2023	do	DL	coördinatie	70 min basistempo Z2 met stukken tempo over los zand		Frank	Gerrit
11/04/2023	vr						
12/04/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
13/04/2023	zo						
14/04/2023	ma						
15/04/2023	di	L	kracht	3 x 2000m P=3	15km tempo	Judith	
16/04/2023	wo						
17/04/2023	do	DL	souplesse	75 min basistempo Z2 met hoge pastfrequente heuvels op en af		Hugo	Frank
18/04/2023	vr						
19/04/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
20/04/2023	zo						
21/04/2023	ma						
22/04/2023	di	IM	coördinatie	ROSA: 3x (2 x 800m) iedere serie sneller P=1.5 / SP=3	wisselend	Dirss	
23/04/2023	wo						
24/04/2023	do	DL	souplesse	Duurtloop 60' / 3 x 5 min versnellen	wisselend	Frank	Robert Jan
25/04/2023	vr						
26/04/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
27/04/2023	zo						
28/04/2023	ma						
29/04/2023	di	L	souplesse	regelmatigheid 8 x 3 heen en weer iedere keer op zelfde plek uitkomen p=1.5	eigen keuze	Anouk	
30/04/2023	wo						
01/05/2023	do	DL	coördinatie	DL Z1-Z2 met 3 x 10' Z3 P=3	15km tempo	Frank	Jeroen
02/05/2023	vr						
03/05/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
04/05/2023	zo						
05/05/2023	ma						
06/05/2023	di	L	coördinatie	3x(11-3-5) p=1/2 van versnelling	10km tempo	Judith	
07/05/2023	wo						
08/05/2023	do	DL	souplesse	DL1 max 60 min	HM tempo	Hugo	Frank
09/05/2023	vr						
10/05/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
11/05/2023	zo						
12/05/2023	ma						
13/05/2023	di	IM	coördinatie	ROSA: 3x (400m-600m) P=200m-300m	10km tempo	Hugo	
14/05/2023	wo						
15/05/2023	do	DL	souplesse	60 min basistempo Z2 over heuvelachtig parcours (heuvelp. Z3)		Maarten	Robert Jan
16/05/2023	vr						
17/05/2023	za			9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
18/05/2023	zo						
19/05/2023	ma			Katana van Scarpe Trail - Gulpen			
20/05/2023	di	IM	souplesse	kamelenloop 3-6-3-6-3 P=1/2 van versnelling	15km tempo	Judith	
21/05/2023	wo						
22/05/2023	do	IM	coördinatie	8 x 800m P=2 of (400 meter)	10km tempo	Hugo	Jeroen
23/05/2023	vr						
24/05/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
25/05/2023	zo						
26/05/2023	ma						
27/05/2023	di	IK	coördinatie	it's en out's 6 x 4 met om 30' tempowissel P=2	wisselend	Dirss	
28/05/2023	wo			HEMELVAART - GEEN TRAINING		GEEN	TRAINING
29/05/2023	do						
30/05/2023	vr						
31/05/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
01/06/2023	zo						
02/06/2023	ma						
03/06/2023	di	IK	coördinatie	2 x (5 x 400m) P=100m 2e serie sneller	10 km tempo	Judith	
04/06/2023	wo			Basissessie 1000m met serie door?			
05/06/2023	do	HL	souplesse	herstel uitlopen na bedieningstrail		Maarten	Frank
06/06/2023	vr						
07/06/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
08/06/2023	zo						
09/06/2023	ma						
10/06/2023	di	IK-IM	coördinatie	4 x 1000m iedere serie 20' sneller P=2.5	wisselend	Hugo	
11/06/2023	wo						
12/06/2023	do	L	kracht	farlek	wisselend	Frank	Robert Jan
13/06/2023	vr						
14/06/2023	za	DL		9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
15/06/2023	zo						
16/06/2023	ma						
17/06/2023	di	IM	kracht	5 x (400m - 600m) P=200m / SP= 300m (bv ROSA)	15 km tempo	Dirss	
18/06/2023	wo						
19/06/2023	do	WT	souplesse	wintersessie 4.1 km	WT	Frank	Gerrit
20/06/2023	vr						
21/06/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	
22/06/2023	zo						
23/06/2023	ma						
24/06/2023	di	DL	kracht	60 min basistempo Z2 lopen in los zand	15 km tempo	Frank	
25/06/2023	wo						
26/06/2023	do	L	kracht	climaxloop 4 x 10' P=2	HM-15-10-5km tempo	Hugo	Jeroen
27/06/2023	vr						
28/06/2023	za	DL	trail	9:00 uur CikoTrail groep ca. 10-15km 8:00 uur CRKO long distance	9-10 km/u	Edwin	