

| Variatie in belasting.   |    |    |      | Week 18   |  |  |  | Variatie in belasting.   |    |    |      | Week 19  |  |  |  | Variatie in belasting.   |    |    |      | WEEK 20   |  |  |  | Variatie in belasting.   |    |    |      | WEEK 21   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----|----|------|---|--|--|--|--|----|----|------|--|--|--|--|--|----|----|------|---|--|--|--|--|----|----|------|---|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Trainingsperiode: Opbouw 10 + 21,1 km Leiden,  |    |    |      |   |  |  |  | Trainer: Henk  |    |    |      |  |  |  |  | Mobielfnummer: 06-38305923   |    |    |      |   |  |  |  | Email: info@vandrielsport.nl   |    |    |      |   |  |  |  | website: www.vandrielsport.nl |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | MA | 27-4 |   |  |  |  | WK   | 19 | MA | 4-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | MA | 11-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | MA | 18-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
|   |    |    |      |  |  |  |  |   |    |    |      |  |  |  |  |   |    |    |      |    |  |  |  |   |    |    |      |    |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | DI | 28-4 | 0,0   |  |  |  | WK   | 19 | DI | 5-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | DI | 12-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | DI | 19-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
|   |    |    |      |   |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>2-3 x (10' D1/D2 + 5' TD)<br>Loop 10'-15' rustig uit en sluitaf met lichte rekoefeningen. |    |    |      |  |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>40'- 50' ontspannen hersteltraining.<br>Sluitaf met lichte rekoefeningen.   |    |    |      |   |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>Start met 10' D1/D2.<br>Ga over in 4-6 x (3'D1 + 2'D2 + 1'D3).<br>Sluitaf met 10'D1 en lichte rekoefeningen.  |    |    |      |   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | WO | 29-4 | 0   |  |  |  | WK   | 19 | WO | 6-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | WO | 13-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | WO | 20-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | DO | 30-4 | 0   |  |  |  | WK   | 19 | DO | 7-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | DO | 14-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | DO | 21-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>10' D1+8'D2 + 6'D3+4'TD hp= 1' wandel + 1' dribbel.<br>Loop 10'-15' rustig uit en sluitaf met lichte rekoefeningen.   |    |    |      |   |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>40'- 50' D1/D2<br>Sluit je training af met 3 versnellingen van 20" hp= 40"                |    |    |      |  |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>12' D1 + 9' D2 + 6' D3 + 1' D1 + 3' TD<br>Loop 10'-15' rustig uit en sluitaf met lichte rekoefeningen.  |    |    |      |   |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>Ga over in 3-4 x (8' D2 + 4'D3)<br>Loop 10' rustig uit en sluitaf met lichte rekoefeningen.   |    |    |      |   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | VR | 1-5  | 0   |  |  |  | WK   | 19 | VR | 8-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | VR | 15-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | VR | 22-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | ZA | 2-5  | 0   |  |  |  | WK   | 19 | ZA | 9-5  | 0  |  |  |  | WK   | 20 | ZA | 16-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | ZA | 23-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| WK   | 18 | ZO | 3-5  | 0   |  |  |  | WK   | 19 | ZO | 10-5 | 0  |  |  |  | WK   | 20 | ZO | 17-5 | 0   |  |  |  | WK   | 21 | ZO | 24-5 | 0   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>10 km lopers: 6 km D1 + 3 km D2/D3 + 2 km D1.<br>21 km lopers: 8 km D1/D2 + 6 km D2/D3 + 4 km D1/D2,<br>Sluitaf met lichte rekoefeningen.   |    |    |      |   |  |  |  | Loop als Duo op gepaste afstand jouw virtuele 10 km of 21,1 km van Leiden en deel je loop met je vrienden en vriendinnen.                    |    |    |      |  |  |  |  | Doe een ontspannen fartlektraining: Munnikkenpolder, onder de Doesmolenbrug door, paadje langs de Does, langs Molenbouwer Verbij en pak een of meer rondjes door het Goybos. Lange afstandlopers kunnen nog overwegen om via de Bloemerd terug te lopen. |    |    |      |   |  |  |  | Loop ± 10' rustig in met losmakende oefeningen.<br>10 km lopers: 4 km D1/D2+3 km D2/D3+4 km.<br>21 km lopers: 6 km D1/D2+4 km D3 + 6 km D1/D2.<br>Loop 10' rustig uit en sluitaf met lichte rekoefeningen. |    |    |      |   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| Beste VanDrielRunners,   |    |    |      |   |  |  |  |  |    |    |      |  |  |  |  |  |    |    |      |  |  |  |  |   |    |    |      |  |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |
| Bij mijn ontmoetingsrondjes, spreek ik op gepaste afstand enthousiaste VanDrielRunners. "Wij lopen met elkaar 3 keer in de week". En dat motiveerde mij om in deze asociale periode toch een schema te maken met als doel jouw virtuele 10 of halve van Leiden. En uiteraard geheel vrijblijvend, immers velen moeten rekening houden met aangepaste agenda's. Deel jouw 10 of halve met je de mede VanDrielRunners. Wees voorzichtig op gepaste afstand, helaas, we zijn er nog niet. |    |    |      |   |  |  |  |  |    |    |      |  |  |  |  |  |    |    |      |   |  |  |  |  |    |    |      |   |  |  |  |                               |  |  |  |  |  |  |  |