

<b>Week 1</b>			<b>Overzicht atletiektrainingen periode 1 van 2 januari - 6 mei 2012 ( Overgangperiode )</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	2-jan		afwisselend duurloop 1 en 2 met loopschooloefeningen	Jura	
Di	3-jan		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	4-jan	Groep 1	8 x 800 m. , H. 400 m. HF 10 km-tempo	Sonja	<b>X</b>
		Groep 2	idem	Sonja	<b>X</b>
		Groep 3	Extensieve piramide 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3 min., H 3 min.	Gerda	
		Groep 4	idem	Wout	
		Groep 5	idem	Jura	
Do	5-jan	Groep 6	Duurloop met iedere 5 min oefeningen	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	8-jan		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 2</b>					
<b>Week 2</b>			<b>Start voorbereidingsperiode 1 van periode 1</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	9-jan		6 x 1200 m. ext. met afwisselende snelheid ( na 800 m. versnelling ) H. 400 m.	Cor/Wim	<b>X</b>
Di	10-jan		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	11-jan	Groep 1	Heuveltraining	Cor	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	3 series 400, 800, 1200 m. , H. helft van de afstand T 10 km.	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	Extensieve lange blokken	Sonja	
		Groep 5	Extensieve lange blokken	Daniëlle	
Do	12-jan	Groep 6	Korte blokken 400 m, H. 400 m.	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	15-jan		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 3</b>					
<b>Week 3</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	16-jan		Duurloop : wisseltempo	Cor	
Di	17-jan		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	18-jan	Groep 1	6 x 1300 m. , H. 400 m. T. ext.	Cor	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	Heuveltraining, T. ext.	Gerda	
		Groep 4	2 series ext. 400, 800, 1200, m. H helft van de gelopen afstand	Wout	<b>X</b>
		Groep 5	idem	Sonja	<b>X</b>
Do	19-jan	Groep 6	Lange blokken T. 1000 m. H. 300 m.	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	22-jan		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 4</b>					
<b>Week 4</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	23-jan		3 series 400, 800, 1200 m. T. 10 km., H. 400 m.	Cor/Jura	<b>X</b>
Di	24-jan		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	25-jan	Groep 1	Bondarenko	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	idem	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Tempowisselloop	Gerda	
		Groep 4	Heuveltraining	Jura	
		Groep 5	Heuveltraining	Sonja	
Do	26-jan	Groep 6	Tempo duurloop	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	29-jan		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 5</b>					
<b>Week 5</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	30-jan		Progressieve duurloop 6 x 1300 m. , Start HF 25 onder OP	Cor/Jura	
Di	31-jan		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	1-feb	Groep 1	5 blokken 10 min, H. 4 min, T. 10 km.	Cor	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	Bondarenko	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	Tempowisselloop	Jura	
		Groep 5	Tempowisselloop	Sonja	
Do	2-feb	Groep 6	Kracht heuveltraining	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	5-feb		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	

<b>Week 6</b>			<b>12 febr. 10 em Brielle, start : start-to-run</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	6-feb		2 series 400, 1200, 2000 m. H. 400 m, SH 800 m, T 10 km.	Cor/Jura	<b>X</b>
Di	7-feb		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	8-feb	Groep 1	4 series 2300 m. H. 400 m, T. 10 km.	Cor	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	3 series 2300 m, H. 400 m. T. 10 km.	Gerda	
		Groep 4	Bondarenko	Wout	<b>X</b>
		Groep 5	Bondarenko	Jura	<b>X</b>
Do	9-feb	Groep 6	Duurloop 4 min rustig, 1 min snel	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	12-feb		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 7</b>					
Ma	13-feb		Duurloop 1, 2, 3 met loopscholing	Cor/Jura	
Di	14-feb		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	15-feb	Groep 1	10 X 800 m. H. 400 m. H 400 m. T. 10 km.	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	idem	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Fartlektraining	Gerda	
		Groep 4	3 series 1800m. H. 400 m T. 10 km	Wout	
		Groep 5	idem	Jura	
Do	16-feb	Groep 6	intensieve interval	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	19-feb		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 8</b>					
<b>Week 8</b>			<b>Start voorbereidingsperiode 2 van periode 1</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	20-feb		piramide : 400, 800, 1200, 1600, 1200, 800, 400m H. helft van de afstand T. 10 km	Cor	<b>X</b>
Di	21-feb		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	22-feb	Groep 1	Fartlektraining	Cor	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	6 X 800 m. met versnelling tussen 400 - 600 m. H. 400 m. T. 10km	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	Koppeltraining ( groepjes van gelijke sterkte lopen : 2 x 2, 2 x 4, 2 x 6, 2 x 4, 2 x 2 min. ) H. 2 min.	Paul	
		Groep 5	idem	Wout	
Do	23-feb	Groep 6	lange blokken 1300 m. H. 400 m	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	26-feb		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 9</b>					
Ma	27-feb		3 series 3,4,5,6 min. H 3 min	Cor	
Di	28-feb		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	29-Feb	Groep 1	Koppeltraining ( groepjes van gelijke sterkte lopen : 2x2, 2x4,2x6, 2x4, 2 x2 min in zelfde T H. 2 min	Cor	
		Groep 2	Koppeltraining	Cor	
		Groep 3	Koppeltraining	Gerda	
		Groep 4	5x800 m. met versnelling tussen 400 - 600 m. H. 400 m T. 10 km.	Paul	<b>X</b>
		Groep 5	5x800 m. met versnelling tussen 400 - 600 m. H. 400 m T. 10 km.	Wout	<b>X</b>
Do	1-mrt	Groep 6	korte blokken 400 m., H. 400 m.	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	4-mrt		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 10</b>					
<b>Week 10</b>			<b>10 maart halve marathon Oostvoorne</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	5-mrt		6 x 1000 m T. 10 km H. 400 m.	Cor/Jura	<b>X</b>
Di	6-mrt		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	7-mrt	Groep 1	8 x serie 800 m. met versnelling tussen 400 - 600 m. T. 10 km. H. 400 m.	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	8 x serie 800 m. met versnelling tussen 400 - 600 m. T. 10 km. H. 400 m.	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Duurloop 1 en 2 met afwisselend loopschooloefeningen	Gerda	
		Groep 4	Duurloop 1 en 2 met afwisselend loopschooloefeningen	Wout	
		Groep 5	Duurloop 1 en 2 met afwisselend loopschooloefeningen	Jura	
Do	8-mrt	Groep 6	Kracht- en heuveltraining	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	11-mrt		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	

<b>Week 11</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	12-mrt		Lange blokken 3 X 12 min. T ext. H. 4 min	Cor/Jura	
Di	13-mrt		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	14-mrt	Groep 1	Halfuurloop	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	idem	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	idem	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	idem	Paul	<b>X</b>
		Groep 5	idem	Jura	<b>X</b>
Do	15-mrt	Groep 6	Techniek en tempoduurloop	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	18-mrt		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 12</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	19-mrt		Tempoblokken 10 x 600 m. T. 5 km. H. 200 m.	Cor/Jura	<b>X</b>
Di	20-mrt		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	21-mrt	Groep 1	Progressieve duurloop 6 x 6 min T. start 25 onder HF	Cor	
		Groep 2	Progressieve duurloop 6 x 6 min T. start 25 onder HF	Cor	
		Groep 3		Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	Progressieve duurloop 6 x 6 min T. start 25 onder HF	Jura	
		Groep 5	Progressieve duurloop 6 x 6 min T. start 25 onder HF	Wout	
Do	22-mrt	Groep 6	Lange blokken 1700 m.T 10 km. H . 300 m.	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	25-mrt		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 13</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
<b>Start wedstrijdperiode van periode 1</b>					
Ma	26-mrt		Fartlek met 15 x tempoversnelling	Cor/Jura	
Di	27-mrt		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	28-mrt	Groep 1	4 x 2400 m. T. 10 km. H. 400 m.	Co	
		Groep 2	4 x 2400 m. T. 10 km. H. 400 m.	Cor	
		Groep 3	Progressieve duurloop 6 x 6 min T. start 25 onder HF	Gerda	
		Groep 4	Bondarenko	Paul	<b>X</b>
		Groep 5	Bondarenko	Jura	<b>X</b>
Do	29-mrt	Groep 6	Duurloop	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	1-apr		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 14</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	2-apr		4 series 400 + 800 m. T. 5 km. H. 400 m.	Cor/Jura	
Di	3-apr		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	4-apr	Groep 1	Coopertest	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	Coopertest	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Coopertest	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	Coopertest	Jura	<b>X</b>
		Groep 5	Coopertest	Wout	<b>X</b>
Do	5-apr	Groep 6	Oefeningen in duurloop	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	8-apr		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 15</b>				<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
<b>15 april marathon van Rotterdam ( marathonlopers aangepast programma volgen )</b>					
Ma	9-apr		6 X 1000m T. 5 km. H. 400 m.	Cor/Jura	<b>X</b>
Di	10-apr		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	11-apr	Groep 1	Bondarenko	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	Bondarenko	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Intensieve interval 12 X 2 min T 5 km H. 2min	Gerda	
		Groep 4	Intensieve interval 10 X 2 min T 5 km H. 2 min	Paul	
		Groep 5	Intensieve interval 10 X 2 min T 5 km H. 2 min	Jura	
Do	12-apr	Groep 6	Progressieve duurloop	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	15-apr		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	

<b>Week 16</b>			<b>22 april 10 km. van Oostvoorne</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	16-apr		3 series 3, 4, 5 min. T 5 km. H. 2 min	Cor/Jura	
Di	17-apr		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	18-apr	Groep 1	Intensieve interval 15 x 2 min T 5km H. 2 min	Jaap	
		Groep 2	idem	Cor	
		Groep 3	3 series 400, 800, 1200 m. T. 10 km. H. helft van de afstand	Gerda	<b>X</b>
		Groep 4	400, 1300, 1700 , 2100 m . T. 10 km H. 400	Wout	
		Groep 5	idem	Jura	
Do	19-apr	Groep 6	Korte blokken	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	22-apr		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 17</b>			<b>Omloop van Menheerse 30 / 5</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	23-apr		2 series 200, 400, 800, 1200 1600 m T . 5 km H de helft van de afstand	Cor/Jura	
Di	24-apr		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	25-apr	Groep 1	Koppeltraining ( groepjes lopen 2 x 2, 2 x 4, 2 x 6, 2 x 4 , 2 x 2 min heen en terug ) T. 10 km H. 2 min	Cor	
		Groep 2	Koppeltraining ( groepjes lopen 2 x 2, 2 x 4, 2 x 6, 2 x 4 , 2 x 2 min heen en terug ) T. 10 km H. 2 min	Cor	
		Groep 3	400, 1300, 1700, 2100 m. T 10 km. H. 400 m.	Gerda	
		Groep 4	2 series 200, 400, 800, 1200 1600 m T . 5 km H de helft van de afstand	Jura	<b>X</b>
		Groep 5	2 series 200, 400, 800, 1200 1600 m T . 5 km H de helft van de afstand	Paul	<b>X</b>
Do	26-apr	Groep 6	Fartlek	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	29-apr		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	
<b>Week 18</b>			<b>Einde periode 1</b>	<b>Trainer</b>	<b>Baantraining</b>
Ma	30-apr		Omloop van Menheerse	Cor/Jura	
Di	1-mei		Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Wo	2-mei	Groep 1	8 x 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m	Cor	<b>X</b>
		Groep 2	8 x 800 m. met versnelling tussen 400 en 600 m. H. 400 m	Cor	<b>X</b>
		Groep 3	Progressieve duurloop 6 x 6 min.	Gerda	
		Groep 4	Progressieve duurloop 6 x 6 min.	Jura	
		Groep 5	Progressieve duurloop 6 x 6 min.	Sonja	
Do	3-mei	Groep 6	Progressieve duurloop 6 x 6 min.	Sonja	
			Baantraining A/B Junioren + Senioren + Veteranen	Leonard	
Zo	6-mei		10 uur Fartlek training Ouddorp	Leonard	