



## TRAININGSPROGRAMMA VOOR DE HALVE MARATHON VAN EGMOND 2019

WK	DATUM		LOCATIE	PROGRAMMA
47	ma	19/nov	Westenholte*	LSD
	di/woe	20/21-nov	Stadshagen / Westenholte*	fartlek
	zat.	24/nov	Heerderstrand *	90 min KERN: 75 min heuvel- en strandtraining
48	ma	26/nov	Westenholte*	LSD
	di	27/28-nov	Stadshagen / Westenholte*	spel / vrije training
	zat.	01/dec	Zuidweg*	100 min KERN: 85 min bos- en heuveltraining
49	ma	03/dec	Westenholte*	Interval
	woe	4/dec	Stadshagen*	LSD
	zat.	08/dec	Zwolse Bos*	110 min KERN: 95 min bos-, heuvel- en strandtraining
50	ma	10/dec	Westenholte*	LSD
	di/woe	11/12-dec	Stadshagen / Westenholte*	extensieve interval
	zat.	15/dec	Heerderstrand*	120 min KERN: 105 min bos- en heuveltraining
51	ma	17/dec	Westenholte*	LSD
	di	18/19-dec	Stadshagen / Westenholte*	intensieve interval
	zat.	22/dec	Zuidweg*	120 min KERN: 105 min heuvel- en strandtraining
52	ma	24/dec	---	geen training
	di	25/dec	Zwolse Bos*	10u00 extra training (100 min fartlek door het bos)
	zat.	29/dec	Zwolse Bos*	100 min KERN: 85 min fartlektraining
1	ma	31/dec	---	geen training
	woe	2-jan	Westenholte*	LSD
	zat.	5/jan	Engelse Werk*	90 min KERN: 75 min fartlektraining
2	ma	07/jan	Westenholte*	Interval
	di/woe	8/9-jan	Stadshagen / Westenholte*	75 minuten (zeer) rustige training in een lagere groep! of R U S T
	zat.	12/jan	---	R U S T
	zon	13/jan	EGMOND	HALVE MARATHON VAN EGMOND

05/11/2018

Traning op locaties gemerkt met \*\*\* vallen samen met de normale training van SLZ (let op op de trainingsduur)