

## TRAININGEN ZONDAGMORGEN NOVEMBER 2017 - MEI 2018

datum	groep 1			groep 2			groep 3				groep 4			Bijzonderheden	Wedstrijden
	tijd	versn	T	tijd	versn	T	tijd	versn	T	T	tijd	versn	T		
12-nov-17	65	4x5		55	5x2		45	5x2			45	5x2			TC Dinkelloop
19-nov-17	70	6x4		60	6x2		50	6x2			50	6x1			
26-nov-17	75	6x3		65	5x3		60	5x3			60	5x3		Runbike run	TC Bovenbergloop
3-dec-17	80	1-2-3-4		70	1-2-3-4		60	8x"30			60	8x"30			
10-dec-17	60	1-2-3-3-2-1		55	1-2-3-3-2-1		50	6x"45			50	6x"45			
17-dec-17	70	1-2-4-5-4-2-1		65	1-2-4-5-4-2-1		55	10x"30			55	10x"30			TC Wintercross
24-dec-17	80	6-5-4-3-2-1		70	5-4-3-2-1		65	7x1			65	7x1			
31-dec-17	90	8-6-4-2		75	7-5-3		70	5x2			70	5x2			TC Oudejaarscross
7-jan-18	90	8x3		80	6x3		70	5x3			65	5x3			TC Rutbeekcross
14-jan-18	80	8x2		70	6x2		65	8x"30			60	8x"30			Woolderesloop
21-jan-18	<b>WATERMOLENLOOP 2018</b>						<b>GEEN TRAINING</b>							Watermolenloop	
28-jan-18	70	5x3		65	4x3		60	8x"45			60	8x"45			
4-feb-18	75	8x1		65	7x1		50	6x1			50	6x1			Woolderesloop
11-feb-18	80	7X3		70	5X3		55	5x3			55	5x3			
18-feb-18	85	3x8		75	3X6		60	6X2			60	6x2			
25-feb-18	90	6x4		75	5X4		65	6X1			65	6X1			Woolderesloop
4-mrt-18	80	1-2-3-4-5-6		70	1-2-3-4-5		60	1-2-3-1-2-3			60	1-2-3-1-2-3			
11-mrt-18	85	1-2-4-5-4-2-1		75	1-2-4-4-2-1		65	2-3-4-3-2			65	1-2-1-2-1-2			
18-mrt-18	95	2-4-6-8		80	2-4-6-4		70	5-4-3-2-1			70	4-3-2-1		Verkenning EM	Woolderesloop
25-mrt-18	<b>ENGELSE MIJLENLOOP 2018</b>						<b>GEEN TRAINING</b>							Engelse Mijlenloop	
2-apr-18	70	4x6		60	6x3		50	6x2			50	5x2		Pasen	Halve van Hengelo
8-apr-18	80	4x7		65	5x4		60	6x3			60	6X1			
15-apr-18	90	4x8		75	7x3		65	5x4			65	5x2			
22-apr-18	65	2x7		55	5x3		45	5x2			45	5x2			Enschede Marathon
29-apr-18	75	3x7		60	7x2		50	5x4			50	6x2			
6-mei-18	65	8X1		65	8X1		60	6x1			60	6X1			
13-mei-18	70	6X2		60	6x2		55	5x2			55	5x2			
20-mei-18	80	6X3		70	5x3		60	4x3			60	4x3		Pinksteren	
27-mei-18	60	6X1		60	6x1		50	5X1			50	5X1			

Basis tempo per groep

Groep 1 11km/uur

Groep 2 10km/uur

Groep 3 9km/uur

Groep 4 8km/uur

Bert, Fons, Huub, Martijn

Annemiek, Bert, Fons, Hans, Herman, Huub, Martijn

Annemiek, Ester, Hans, Herman, Karin, (Bert, Linda)

Annemiek, Ester, Herman, Linda, (Bert, Hans, Karin)