



PLANNING | 5 MND

JUNI

1 juni: Workshop introductie wat komt er allemaal kijken bij voorbereiding op en lopen van een marathon + kennismaking mede-lopers + social duurloop

14 juni: Baantraining (techniek)

21 juni: Krachttraining afgestemd op marathontraining

29 juni: Gaasperplasrun 10 km (zones vaststellen)

JULI

5 juli: Workshop TrainingPeaks en Garmin data en vooral hoe deze te interpreteren en optimaal in te zetten voor jouw training + social duurloop

12 juli: Baantraining (voorbereiding zomerreces)

AUGUSTUS

24 augustus: Social duurloop (opstart na vakantie)

30 augustus: Krachttraining afgestemd op marathontraining

SEPTEMBER

6 september: Workshop voeding en tapering + social duurloop

13 september: Baantraining

20 september: Krachttraining

27 september: Baantraining

OKTOBER

4 oktober: Krachttraining afgestemd op marathontraining

11 oktober: Workshop laatste loodjes + ademhaling

NOVEMBER

1 november: Laatste bijeenkomst: uitwisseling ervaringen + afsluitende borrel