

WZK Tri-Team Wassenaar

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	ALGEMEEN
30-aug-10	31-aug-10	1-sep-10	2-sep-10	3-sep-10	4-sep-10	5-sep-10	BIJZONDERHEDEN
	WZK looptraining Start 19:00 uur	Rust of Duurloop 35' Zone 1	WZK looptraining GrG 3 x 1' - 4' - 1' - 4' - 1' Z3 - HP 1' - SP 3' GrW + GrH 2 x 10 x 1' Z3 - HP 30" - SP 3'	Rust		Vlietloop 1,2 - 5 - 10 km en 10 EM Start vanaf 11.15 uur www.vlietloop.nl	Marathongroep Ettenleur Wedstrijd 10EM of rustige duurloop 28 km Halve marathongroep Ettenleur Wedstrijd 10EM of rustige duurloop 90' 10km groep Ettenleur Wedstrijd 10 km of rustige duurloop 60'
6-sep-10	7-sep-10	8-sep-10	9-sep-10	10-sep-10	11-sep-10	12-sep-10	
Herstelloop 30' Zone 1	WZK looptraining Start 19:00 uur	Rust of Duurloop 35' Zone 1	WZK looptraining GrG 4 x 2000m* Zone 2 - HP 4' GrW + GrH 3 x 10' Zone 2 - HP 3'	Rust			Marthongroep Ettenleur * Marathontijd 3:45 - 2000m in 10:40 * Marathontijd 3:30 - 2000m in 9:55 * Marathontijd 3:15 - 2000m in 9:15 * Marathontijd 3:00 - 2000m in 8:30 Rustige duurlopen voor de verschillende afstanden: Marathongroep 30 km, halve marathongroep 100', 10km groep 90'
13-sep-10	14-sep-10	15-sep-10	16-sep-10	17-sep-10	18-sep-10	19-sep-10	BIJZONDERHEDEN
Herstelloop 30' Zone 1	WZK looptraining Start 19:00 uur	Rust of Duurloop 35' Zone 1	WZK looptraining GrG 2S x 4' - 6' - 6' - 4' Z3 - HP 2' - SP 3' GrW + GrH 4 x 2' - 3 x 3' - 2 x 4' - 1 x 5' HP 1' - 1' - 2' - 2'	Rust			Rustige duurlopen voor de verschillende afstanden: * Marathongroep 90' * Halve marathongroep 70' * 10km groep 60'
20-sep-10	21-sep-10	22-sep-10	23-sep-10	24-sep-10	25-sep-10	26-sep-10	BIJZONDERHEDEN
Rust of Herstelloop 30' Zone 1	WZK looptraining Start 19:00 uur	Rust	WZK looptraining GrG 3 x 3000m Z3 - HP 400m GrW + GrH 3 x 2000m Z3 - HP 5'	Rust	Rijk Zwaan Loop 1, 5 km & 10 EM www.westlandsmooiste.nl Halve marathon Katwijk 21,1 - 5 - 10 - 1,5 km halvemarathon.avrijsoever.nl		Marthongroep Ettenleur * Za wedstrijd 10 EM en zo rustige duurloop 60' of zo rustige duurloop 32 km * Halve marathongroep wedstrijd of rustige dl 120' * 10 km groep wedstrijd 10EM of rustige dl 100'

Zone 1 - 70 à 75% van de maximale hartfrequentie (Hfmax) is vergelijkbaar met HD, DL1

Zone 2 - 75 à 87% van de Hfmax is vergelijkbaar met DL2, DL3

Zone 3 - boven 87% van de Hfmax is vergelijkbaar met TDL en hoger

Henny de Kievit (H)

(06) 4600 5227

Bert Donnars (B)

(06) 3874 7415

Guus van Veen (G)

(070) 517 7846

Willem Hasekamp (W)

(06) 4272 3062

henny.de.kievit@kpnplanet.nl

sanbert@zonnet.nl

guusdiana@ziggo.nl

willem@hasekamp.info