

30 september tot 6 oktober 2013

Week 40

-  gentloopt.be C
-  gentloopt.be – alle groepen
-  gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

september 2013							oktober 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													

	maandag 30	dinsdag 1	woensdag 2	donderdag 3	vrijdag 4	zaterdag 5	zondag 6
08							
09							
10						MAS-training RUSS	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

7 oktober tot 13 oktober 2013

Week 41

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

oktober 2013							november 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

	maandag 7	dinsdag 8	woensdag 9	donderdag 10	vrijdag 11	zaterdag 12	zondag 13
08							
09							
10						MAS-training (Suzan)	
11							
12:00							
13							
14							
15						Mini Trail de la Julienne (12 km)	
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 12km (Elke afwezig)		Intervaltraining				
21							
22							

14 oktober tot 20 oktober 2013

Week 42

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

oktober 2013							november 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

	maandag 14	dinsdag 15	woensdag 16	donderdag 17	vrijdag 18	zaterdag 19	zondag 20
08							
09							
10						MAS-training (Annemie)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop 13km		Intervaltraining				
21							
22							

21 oktober tot 27 oktober 2013

Week 43

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

oktober 2013							november 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

	maandag 21	dinsdag 22	woensdag 23	donderdag 24	vrijdag 25	zaterdag 26	zondag 27
08							
09						Bear Trail (14 – 37 – 57 km) 's Gravenvoeren	
10						MAS-training (Boudewijn)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 14km		Intervaltraining				
21							
22							

28 oktober tot 3 november 2013

Week 44

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

oktober 2013							november 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

	maandag 28	dinsdag 29	woensdag 30	donderdag 31	vrijdag 1	zaterdag 2	zondag 3
08							
09							
10						MAS-training (Veronique)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 15km (Elke afwezig)		Intervaltraining				
21							
22							

4 november tot 10 november 2013

Week 45

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

november 2013							december 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
					1	2	3						1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	maandag 4	dinsdag 5	woensdag 6	donderdag 7	vrijdag 8	zaterdag 9	zondag 10
08							
09							
10						Heuveltraining	MAS-training (Elke)
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 15km		Intervaltraining				
21							
22							

11 november tot 17 november 2013

Week 46

-  gentloopt.be C
-  gentloopt.be – alle groepen
-  gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

november 2013							december 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3						1	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	maandag 11	dinsdag 12	woensdag 13	donderdag 14	vrijdag 15	zaterdag 16	zondag 17
08							
09							
10						MAS-training (Martin)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 16km		Intervaltraining				
21							
22							

18 november tot 24 november 2013

Week 47

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

november 2013							december 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	maandag 18	dinsdag 19	woensdag 20	donderdag 21	vrijdag 22	zaterdag 23	zondag 24
08							
09							
10						Chirunning- techniek	MAS-training (Ineke)
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 17km		Intervaltraining				
21							
22							

25 november tot 1 december 2013

Week 48

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

november 2013							december 2013						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	maandag 25	dinsdag 26	woensdag 27	donderdag 28	vrijdag 29	zaterdag 30	zondag 1
08							
09						Total Trail Experience Lommel (15 – 35 – 55 km) Lommel	
10						MAS-training (Alex)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 18km (Elke afwezig)		Intervaltraining				
21							
22							

2 december tot 8 december 2013

Week 49

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

december 2013							januari 2014						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
						1		1	2	3	4	5	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

	maandag 2	dinsdag 3	woensdag 4	donderdag 5	vrijdag 6	zaterdag 7	zondag 8
08							
09							
10						MAS-training (Boudewijn of Alex)	
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Duurloop, 18km		Intervaltraining				
21							
22							

9 december tot 15 december 2013

Week 50

- gentloopt.be C
- gentloopt.be – alle groepen
- gentloopt.be trailrunners (B+/C/C+)

december 2013							januari 2014						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
						1		1	2	3	4	5	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

	maandag 9	dinsdag 10	woensdag 11	donderdag 12	vrijdag 13	zaterdag 14	zondag 15
08							
09							
10							
11							
12:00							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	Finaleloop: 20km!		Duurloop 10km				
21			Clubavond				
22							
23							