

# Jaarschema Loopgroep de Springbokken

## JANUARI 2020

DAG	TRAININGSVORM	INFO
ZATERDAG 04	GEEN TRAINING I.V.M. OLIEBOLLENCROSS 05/01	
ZONDAG 05	OLIEBOLLEN CROSS	WEBSITE/FACEBOOK
MAANDAG 06	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 08	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 11	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 13	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 15	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 18	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 20	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 22	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 25	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 27	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 29	INTERVAL DIV.	WEBSITE

# FEBRUARI 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
ZATERDAG 01	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 03	A.L.V.	APP / WEBSITE
WOENSDAG 05	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 08	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 10	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 12	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 15	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 17	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 19	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 22	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 24	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 26	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 29	BOSTRAINING	APP / WEBSITE

# MAART 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>MAANDAG 02</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 02</i>	<i>START2RUN (W1)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 04</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 07</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 09</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 09</i>	<i>START2RUN (W2)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 11</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 14</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 16</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 16</i>	<i>START2RUN (W3)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 18</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 21</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 23</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 23</i>	<i>START2RUN (W4)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 25</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 28</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 30</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 30</i>	<i>START2RUN (W5)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>

# APRIL 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>WOENSDAG 01</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 04</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 06</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 06</i>	<i>START2RUN (W6)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 08</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 11</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 13</i>	<i>GEEN TRAINING I.V.M. 2<sup>E</sup> PAASDAG</i>	
<i>WOENSDAG 15</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 18</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZONDAG 19</i>	<i><u>LENTE TRAIL</u></i>	<i>OIRSCHOT</i>
<a href="https://www.atletiekoirschot.nl › wedstrijden › groene-woud-lente-trail">https://www.atletiekoirschot.nl › wedstrijden › groene-woud-lente-trail</a>		
<i>MAANDAG 20</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 20</i>	<i>START2RUN (W7)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 22</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 25</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 27</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 27</i>	<i>START2RUN (W8)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 29</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>

# MEI 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
ZATERDAG 02	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 04	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 04	START2RUN (W9)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 06	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 09	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 11	BUDDYLOOP	WEBSITE
WOENSDAG 13	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 16	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 18	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 20	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 23	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 25	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 27	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 30	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE

# JUNI 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>MAANDAG 01</i>	<i>GEEN TRAINING I.V.M.</i>	<i>2<sup>E</sup> PINKSTERDAG</i>
<i>WOENSDAG 03</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 06</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 08</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 10</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 10</i>	<i>WALK2RUN (START)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 13</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 15</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 17</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 17</i>	<i>WALK2RUN (W2)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 20</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 22</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 24</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 24</i>	<i>WALK2RUN (W3)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 27</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 29</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>

# JULI 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>WOENSDAG 01</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 01</i>	<i>WALK2RUN (W4)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 04</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZONDAG 05</i>	<i>SORBET CROSS</i>	<i>WEBSITE/FACEBOOK</i>
<i>MAANDAG 06</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 08</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 08</i>	<i>WALK2RUN (W5)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 11</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 13</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 15</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 15</i>	<i>WALK2RUN (W6)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 18</i>	<i>DUURLOOP (RUSTIG)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 20</i>	<i>GEEN TRAINING</i>	<i>VAKANTIE</i>
<i>WOENSDAG 22</i>	<i>GEEN TRAINING</i>	<i>VAKANTIE</i>
<i>ZATERDAG 25</i>	<i>GEEN TRAINING</i>	<i>VAKANTIE</i>
<i>MAANDAG 27</i>	<i>GEEN TRAINING</i>	<i>VAKANTIE</i>
<i>WOENSDAG 29</i>	<i>GEEN TRAINING</i>	<i>VAKANTIE</i>

# AUGUSTUS 2020

DAG	TRAININGSVORM	INFO
ZATERDAG 01	GEEN TRAINING	VAKANTIE
MAANDAG 03	GEEN TRAINING	VAKANTIE
WOENSDAG 05	GEEN TRAINING	VAKANTIE
ZATERDAG 08	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 10	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 12	INTERVAL DIV.	WEBSITE
WOENSDAG 12	WALK2RUN (W7)	APP / WEBSITE
ZATERDAG 15	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 17	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 19	INTERVAL DIV.	WEBSITE
WOENSDAG 19	WALK2RUN (W8)	APP / WEBSITE
ZATERDAG 22	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 24	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
WOENSDAG 26	INTERVAL DIV.	WEBSITE
WOENSDAG 26	WALK2RUN (W9)	APP / WEBSITE
ZATERDAG 29	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 31	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE



# SEPTEMBER 2020

DAG	TRAININGSVORM	INFO
WOENSDAG 02	INTERVAL DIV.	WEBSITE
WOENSDAG 02	WALK2RUN (EINDE)	APP / WEBSITE
ZATERDAG 05	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
ZONDAG 06	<u>N70 TRAIL</u>	NIJMEGEN
MAANDAG 07	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 07	START2RUN (W1)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 09	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 12	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 14	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 14	START2RUN (W2)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 16	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 19	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 21	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 21	START2RUN (W3)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 23	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 26	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 28	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 28	START2RUN (W4)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 30	INTERVAL DIV.	WEBSITE

# OKTOBER 2020

DAG	TRAININGSVORM	INFO
ZATERDAG 03	DUURLOOP (RUSTIG)	APP / WEBSITE
MAANDAG 05	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 07	START2RUN (W5)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 07	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 10	GEEN TRAINING	I.V.M. EINDHOVEN
ZONDAG 11	<u>EINDHOVEN MARATHON</u>	EINDHOVEN
<a href="https://www.marathoneindhoven.nl &gt; deelnemen">https://www.marathoneindhoven.nl &gt; deelnemen</a>		
MAANDAG 12	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 12	START2RUN (W6)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 14	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 17	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 19	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 19	START2RUN (W7)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 21	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 24	BOSTRAINING	APP / WEBSITE
MAANDAG 26	DUURLOOP (SNEL)	WEBSITE
MAANDAG 28	START2RUN (W8)	APP / WEBSITE
WOENSDAG 28	INTERVAL DIV.	WEBSITE
ZATERDAG 31	BOSTRAINING	APP / WEBSITE

# NOVEMBER 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>MAANDAG 02</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 02</i>	<i>START2RUN (W9)</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 04</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 07</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 09</i>	<i>BUDDYLOOP</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 11</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 14</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 16</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 18</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 21</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 23</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 25</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 28</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 30</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>

# DECEMBER 2020

<i>DAG</i>	<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>WOENSDAG 02</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 05</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>ZONDAG 06</i>	<i><u>URBANTRAIL</u></i>	<i>EINDHOVEN</i>
<i>MAANDAG 07</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 09</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 12</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 14</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 16</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>DONDERDAG 17</i>	<i><u>KERSTSTAL LOOP</u></i>	<i>BEST (VLEUT)</i>
<i>ZATERDAG 19</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG 21</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 23</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG 26</i>	<i>GEEN TRAINING I.V.M.</i>	<i>2<sup>E</sup> KERSTDAG</i>
<i>MAANDAG 28</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG 30</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>

# JANUARI 2021

<i>DAG</i>		<i>TRAININGSVORM</i>	<i>INFO</i>
<i>ZONDAG</i>	<i>03</i>	<i>OLIEBOLLEN CROSS</i>	<i>WEBSITE/FACEBOOK</i>
<i>MAANDAG</i>	<i>04</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>06</i>	<i>WALK2RUN (W1)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>06</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG</i>	<i>09</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG</i>	<i>11</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>13</i>	<i>WALK2RUN (W2)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>13</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG</i>	<i>16</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG</i>	<i>18</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>20</i>	<i>WALK2RUN (W3)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>20</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG</i>	<i>23</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>
<i>MAANDAG</i>	<i>25</i>	<i>DUURLOOP (SNEL)</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>27</i>	<i>WALK2RUN (W4)</i>	<i>APP /WEBSITE</i>
<i>WOENSDAG</i>	<i>27</i>	<i>INTERVAL DIV.</i>	<i>WEBSITE</i>
<i>ZATERDAG</i>	<i>30</i>	<i>BOSTRAINING</i>	<i>APP / WEBSITE</i>

# *HANDIGE LINKS 2020*

[Atletiek unie](#)

[Buienradar](#)

[Inschrijven.nl](#)

[Uitslagen.nl](#)

[Sportzorg](#)

[Hardlopen.nl](#)