

## Nuijten & Donkers Loopschool 2010

**Doel: 3 km. tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
<b>Week 21 23-05</b>		
Zondag		
Maandag	1 2 2 2 2 2 2 2	T H Zie uitleg schema
Dinsdag		
Woensdag	1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 3 3 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 22 30-05</b>		
Zondag		
Maandag	2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	1 3 4 3 1 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 23 06-06</b>		
Zondag		
Maandag	3 3 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 4 3 2 1 1 1 1 2 1 1 2	T H

**Doel: 3 km. tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
<b>Week 24 13-06</b>		
Zondag		
Maandag	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	4 4 4 4 4 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 3 3 3 3 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 25 20-06</b>		
Zondag		
Maandag	3 3 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	3 5 5 5 3 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 3 3 3 3 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 26 27-06</b>		
Zondag		
Maandag	6 5 4 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	6 5 4 3 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	T H

**Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

**Doel: 3 km tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
<b>Week 27 04-07</b>		
Zondag		
Maandag	2 4 6 4 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	3 9 9 3 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 4 3 2 1 2 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 28 11-07</b>		
Zondag		
Maandag	5 4 3 2 1 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	2 4 2 8 2 4 2 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 8 8 2 2 2	T H
<b>Week 29 18-07</b>		
Zondag		
Maandag	1 1	T H
Dinsdag		
Woensdag	1 2 3 4 5 4 3 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	12 12 3 3	T H

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

**Doel: 3 km tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
-------	--	-------------

<b>Week 30 25-07</b>		
Zondag		
Maandag	1 2 3 4 5 4 3 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	2 8 8 8 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 5 4 3 2 2 2 2	T H
<b>Week 31 01-08</b>		
Zondag		
Maandag	10 5 10 3 2 3	T H
Dinsdag		
Woensdag	2 2 4 10 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 5 4 3 2 1 2 2 2 2 2 2	T H
<b>Week 32 08-08</b>		
Zondag		
Maandag	1 2 3 2 1 2 3 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Dinsdag		
Woensdag	4 6 4 6 4 6 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 10 2 15 2 1 3 1 3 1	T H

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

**Doel: 3 km tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
<b>Week 33 15-08</b>		
Zondag		

Maandag	6 18 6 2 3 2	T H	
Dinsdag			
Woensdag	1 3 5 7 9 7 5 3 1 1 2 2 2 2 2 2 2 1	T H	
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	T H	
<b>Week 34 22-08</b>			
Zondag			<b>BOSLOOP TRR</b>
Maandag	5 20 5 2 3 2	T H	
Dinsdag			
Woensdag	<b>TESTLOOP TTM Warande</b>		<b>2,5 km</b>
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag	1 2 3 4 5 4 3 2 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1	T H	
<b>Week 35 29-08</b>			
Zondag	20 minuten dribbel		
Maandag	Rust		
Dinsdag	Rust		
Woensdag	Laatste N&D training + info voor TTM over weer, kleding, voeding, uitreiking T-shirts, etc.		
Donderdag	Rust		
Vrijdag	15 minuten joggen/dribbel		
Zaterdag	Rust		

### **Nuijten & Donkers Loopschool 2010**

**Doel: 3 km tijdens de Tilburg Ten Miles, 5 september 2010.**

Datum		Opmerkingen
<b>Week 36 05-09</b>		
Zondag	<b>Tilburg Ten Miles Lopen is feesten!!!</b>	<b>Toi-Toi-Toi</b>
Maandag	Rust	

<i>Dinsdag</i>	Herstel 15 minuten dribbel	
<i>Woensdag</i>		
<i>Donderdag</i>		
<i>Vrijdag</i>	Herstel 15 min dribbel	
<i>Zaterdag</i>		

#### UITLEG SCHEMA.

T	Tempo dribbel/joggen
H	Herstel wandel

Trainingsdagen kunnen onderling wisselen, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.  
 Voor vragen over het schema kun je altijd bij de trainer terecht.  
 Training op woensdag in schema moet je uitvoeren indien je niet op een clinicdag aanwezig kunt zijn.  
 Info bosloop: [www.tilburgroadrunners.nl](http://www.tilburgroadrunners.nl)

**SUCCESSION HET BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2010**  
[www.topfysiotherapietilburg.nl](http://www.topfysiotherapietilburg.nl)