

RUN PERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
9 / 15 maart	4 - 6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		6,4,2,4,6,4,2 minuten tempo met 2 minuten rust		Fartlek-training		X	80 minuten	100 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Donderdag: 19.00 - 20.30* Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * IJsbanaanlaantje 1 ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2 Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 245-247 Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27 Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12 Maarn Dinsdag: 19.15 - 20.45 SVMM Buurtsteeg 9 Woudenberg Dinsdag: 19.15 - 20.45 John F. Kennedylaan 116 Trail-training div. locaties van 10.00 - 12.00
16 / 22 maart	Fartlek-training		2* 4,2,4,2 minuten tempo met 1 minuut rust en 3 minuten seriepauze		2* 5*3 minuten tempo met 1 minuut rust en 2 minuten seriepauze		X	85 minuten	110 minuten	
23 / 29 maart	2*5 minuten tempo met 2 minuten rust 3*3 minuten tempo met 90 seconden rust en 4*1 minuut met 1 minuut rust		Fartlek-training		4 - 6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		-	90 minuten	120 minuten	
30 mrt / 5 apr	2* 5*3 minuten tempo met 1 minuut rust en 2 minuten seriepauze		4 - 6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		2* 2 4,2,4,2 minuten tempo met 1 minuut rust en 2 minuten seriepauze		-	70 minuten	90 minuten	
6 / 12 april	4 - 6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		2*5 minuten tempo met 2 minuten rust 3*3 minuten tempo met 90 seconden rust en 4*1 minuut met 1 minuut rust		Fartlek-training		X	75 minuten	100 minuten	
13 / 19 april	2* 1,5,1,5,1 minuten tempo met 1 minuut rust en 2 minuten seriepauze		5* 6 minuten met 2 minuten rust		4 - 6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		-	80 minuten	105 minuten	

Leuke loopevenementen:

21 maart, Vosplan Reeuwijkse Plassenloop, 1,1 km - 2,5 km - 5 km - 10 km - 15 km |

29 maart, Running de Bilt, jeugdloop - 5 km - 10 km |

5 april, Marathon van Rotterdam, 10 km - 42,195km |

13 april, De Loop van Leidsche Rijn, 0,5 km - 1 km - 2 km - 3 km - 5 km - 10 km - 15 km |

19 april, Amerongse Bergloop, 5 km - 10 km |

Maandag 13 april is er geen training i.v.m. tweede paasdag