



## Schema Trailrunning-groep Lopersproject 2020



Duurloop 1 = HF 120-140

Duurloop 2 = HF 130-150

Duurloop 3 = HF 150-170

Week	Dinsdag	Woensdag of donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
6/m 12 jan	60 minuten DL1.	60 min met daarin 2 x 6 DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
13 t/m 19 jan	70 min waarvan 2 x 5 min DL2.	60 min met daarin 3 x 4 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Locatie Hoek v Holland voetbal HVC aanvang 9:30 uur.
20 t/m 26 jan	75 min waarvan 3 x 4 min DL2.	70 min met daarin 5 x 3 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
27 t/m 2 feb	75 min waarvan 3 x 5 min DL2.	75 min waarvan 7 x 2 min DL3.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
3 t/m 9 feb	80 min waarvan 2 x 10 min DL2.	75 min waarvan 6 x 3 min DL3.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
10 t/m 16 feb	90 min waarvan 4 x 5 min DL2.	80 min waarvan 4 x 4 min DL3.	Rust.	Amerongse Berg trail.	Geen training.
17 t/m 23 feb	90 min waarvan 1 x 20 min DL2.	80 min met daarin 6 x 2 min DL3.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
24 t/m 1 mrt	90 min waarvan 2 x 12 min DL2.	75 min met daarin 4 blokken van 5 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Locatie parkeerterrein voetbal Den Hoorn aanvang 9:30 uur.
2 t/m 8 mrt	90 min waarvan 3 x 8 min DL2.	90 min met daarin 3 x 6 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Locatie Maarten Maasdijk 27 s'Gravenzande aanvang 9:30 uur + ontbijt .
9 t/m 15 mrt	80 min waarvan 1 x 25 min DL2.	90 min met daarin 8 x 2 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Brunchloop Olympus'70.
16 t/m 22 mrt	80 min waarvan 8 x 1 min DL3.	45 min loslopen met enkele steigerungen.	Rust.	Naaldwijk 21 of 10 km loop.	Rustig uitlopen geen training.

Verhinderd? Afmelden PeterDuyndam@gmail.com

Maarten: OldCrest@caiway.nl

Mark: Marvon.vandijk@gmail.nl