



## Schema Trailrunning-groep Lopersproject 2022



Duurloop 1 = HF 120-140

Duurloop 2 = HF 130-150

Duurloop 3 = HF 150-170

Week	Dinsdag	Woensdag of donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17 t/m 23 jan	75 min waarvan 1 x 10 min DL2.	70 min met daarin 2 x 7 min DL2.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Verburch training 9:30 uur.
24 t/m 30 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.
31 t/m 6 feb	75 min waarvan 3 x 5 min DL2.	75 min waarvan 7 x 2 min DL3.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Locatie Mart Zwinkels Sprongenloet 7a Honslersdijk.
7 t/m 13 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.
14 t/m 20 feb	90 min waarvan 4 x 5 min DL2.	80 min waarvan 4 x 4 min DL3.	Rust.	Rustig 45 a 60 minuten.	Locatie Ockenburg verzamelen 1e parkeerterrein
21 t/m 27 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.
28 t/m 6 mrt	90 min waarvan 2 x 12 min DL2.	75 min met daarin 4 blokken van 5 min DL2.	Rust.	Rust of 45 a 60 min loslopen.	<b>Leersumse Veldtrail 10 en 20 km.</b>
7 t/m 13 mrt	90 min waarvan 5 x 6 min DL2.	90 min met daarin 2 x 12 min DL2.	Rust.	Rust of 45 a 60 min loslopen.	Verburch training 9:30 uur.
14 t/m 20 mrt	90 min waarvan 3 x 8 min DL2.	90 min met daarin 3 x 6 min DL2.	Rust.	Rust of 45 a 60 min loslopen.	Verburch training 9:30 uur.
21 t/m 27 mrt	80 min waarvan 8 x 1 min DL3.	60 min met daarin 8 x 2 min DL2.	Rust.	<b>Naaldwijk 10 of 21 km.</b>	Rust wandelen of fietsen.

Verhinderd? Afmelden PeterDuyndam@gmail.com

Mark: Marvon.vandijk@gmail.com