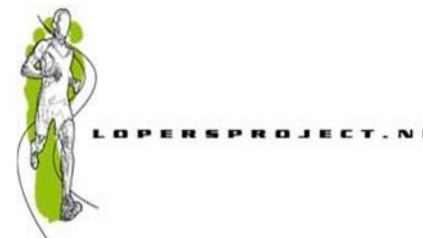




Schema Trailrunning-groep Lopersproject 2024



Duurloop 1 = 120-140 HF

Duurloop 2 = HF 130-150

Duurloop 3 = HF 150-170

Week	Dinsdag	donderdag of vrijdag	Zaterdag	Zondag
8 t/m 14 jan	60 min waarvan 1 x 10 min DL2.	70 min met daarin 2 x 7 min DL2.	Rust.	Verburch training 9:30 uur.
15 t/m 21 jan	65 min waarvan 3 x 4 min DL2.	70 min met daarin 5 x 3 min DL2.	Rust.	Verburch training 9:30 uur.
22 t/m 28 jan	70 min waarvan 3 x 5 min DL2.	75 min waarvan 7 x 2 min DL3.	Rust.	Locatie Mart Zwinkels Sprongenloet 7a Honselersdijk.
29 t/m 4 feb	75 min waarvan 2 x 10 min DL2.	75 min waarvan 6 x 3 min DL3.	Rust.	Locatie Olympus'70 9:30 uur.
5 t/m 11 feb	80 min waarvan 4 x 5 min DL2.	80 min waarvan 4 x 4 min DL3.	Rust.	Verburch training 9:30 uur.
12 t/m 18 feb	85 min waarvan 1 x 20 min DL2.	80 min met daarin 6 x 2 min DL3.	Rust.	Verburch training 9:30 uur.
19 t/m 25 feb	90 min waarvan 2 x 12 min DL2.	75 min met daarin 4 blokken van 5 min DL2.	Rust.	Locatie Maarten de Jong, adres maasdijk 27 s'Gravenzande.
26 t/m 3 mrt	80 min waarvan 5 x 6 min DL2.	90 min met daarin 2 x 12 min DL2.	Rust.	Verburch training 9:30 uur.
4 t/m 10 mrt	85 min waarvan 3 x 8 min DL2.	90 min met daarin 3 x 6 min DL2.	Rust.	Locatie Meyendel Wassenaar details volgen nog.
11 t/m 17 mrt	90 min waarvan 4 x 3 min DL2.	80 min met daarin 8 x 2 min DL2.	Rust.	Locatie Chiel Boswoning 6 2675 DZ Honselersdijk.
18 t/m 24 mrt	60 min waarvan 8 x 1 min tempo.	Ontspannen 60 min.		Naaldwijk 10 of 21 km.

Verhinderd? Afmelden PeterDuyndam@gmail.com

Mark: Marvon.vandijk@gmail.com