

RUN PERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
6 / 12 september	4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30sec. / 1min. rust		2* 4,2,4,2 minuten tempo met 1 minuut rust en 3 minuten seriepauze		2*5 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust			70 minuten	90 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Donderdag: 19.00 - 20.30* Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Ijsbaan laantje 1 ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
13 / 19 september	Fartlek-training		2/4* 1km tempo met 1-2 minuten rust & 4*2 minuten tempo met 1 minuut rust		6, 2, 8, 2, 6, 2 minuten tempo met 2 minuten rust			75 minuten	100 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 245-247
20 / 26 september	1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 minuten tempo met 90 seconden rust		Fartlek-training		4*4 minuten tempo met 90 seconden rust en 6*90 seconden met 1 minuut rust			80 minuten	110 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
27 sept. / 3 okt.	4/6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		7, 6, 5, 4, 3, 2 minuten tempo met 90 seconden rust		Fartlek-training			70 minuten	90 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
4 / 10 oktober	Fartlek-training		Fartlek-training		4/6* 1km tempo met 1-2 minuten rust			75 minuten	100 minuten	Maarn Dinsdag: 19.15 - 20.45 SVMM Buurtsteeg 9
11 / 17 oktober	2, 6, 2, 8, 2, 6, 2 minuten tempo met 90 seconden rust		4/6* 1km tempo met 1-2 minuten rust		8, 6, 4, 2 minuten tempo met 2 minuten rust en 4*1 minuut tempo met 1 minuut rust			80 minuten	110 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.15 - 20.45 John F. Kennedylaan 116 Locaties kunnen wijzigen ivm wintertijd!

Leuke loopevenementen: Marathons voldoende dit najaar! Kleine loopjes in de omgeving zijn te vinden op www.hardloopkalender.nl Hopelijk gaan deze door en komen er nog meer!

Aanmelden voor een training is nodig i.v.m. met Corona: https://runxperience.nl/club_portal/lessons
 Wil jij een schema op maat gemaakt? Kijk dan bij individuele begeleiding voor meer informatie: <https://runxperience.nl/schemas>
 Bekijk voor onze evenementen op: https://runxperience.nl/club_portal/events