

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
13 / 19 november	6, 2, 6, 2, 6, 2, min tempo 2 min rust		5, 4*1, 5, 4*1, 5, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 5 minuten met 1 min. rust		2, 4, 8, 8, 4, 2 min tempo 2 min rust,			75 minuten	85 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Schaatsbaan Doorn ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
20 / 26 november	Fartlek-training		2/4* 1km tempo met 1-2 minuten rust & 4*2 minuten tempo met 1 min rust		2x 4 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		Trail Leersum keuze uit 10, 14 of 22 km	80 minuten	90 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
27 nov / 3 dec	1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze		Fartlek-training		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 minuten tempo met 90 seconden rust			85 minuten	95 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
4 / 10 december	2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze		4/6* 1km tempo met 1-2 minuten rust			60 minuten	80 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
11 / 17 december	2x, 7, 4, 2 minuten tempo met 2 minuten rust		5,4,5,3,5,2,5,1 minuten tempo met 90 seconden rust		Fartlek-training			70 minuten	90 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 Vrijdag (januari) 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
18 / 23 december	7,6,5,4,3,2,1 minuten tempo met 90 seconden rust		7, 3, 7, 3, 7, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust			75 minuten	95 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: Linschotenloop, Silvestercross, Florijnwinterloop en er zijn andere leuke loopjes in de omgeving te vinden op www.hardloopkalender.nl

Wil jij een schema op maat? Kijk dan bij individuele begeleiding voor meer informatie: <https://runxperience.nl/schemas>

Bekijk voor onze evenementen op: https://runxperience.nl/club_portal/events