



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
29 april / 5 mei	4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust		Fartlek-training		8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		Bevrijdingsloop	70 minuten	95 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Schaatsbaan Doorn/ vanaf 8 april Doornse gat ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
6 / 12 mei	1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze		2 x 7, 4, 2 minuten tempo met 2 minuten rust Donderdag geen Heuvelrugloopclinic ivm Hemelvaartsdag		1 x 6 min tempo met 2 min rust 2 x 5 min tempo met 90 sec rust 3 x 4 min tempo met 1 min rust			75 minuten	100 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
13 / 19 mei	2x 4,3,4,5 minuten tempo met 2 minuten rust		2x 8,4,1 minuten tempo met 1-2 minuten rust		7, 2, 7, 2, 7, 2 minuten tempo met 2 minuten pauze			80 minuten	105 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
20 / 26 mei	Maandag geen training ivm 2e Paasdag 5,4,5,3,5,2,5,1 minuten tempo met 90 seconden rust		ca. 35 min 1 kilometer 2 minuten rust, 500m 1,5 minuut rust		2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust Runxperience weekend naar de Ardennen		Runxperience weekend naar de Ardennen	85 minuten	110 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
27 mei / 2 juni	Fartlek-training / Heuveltraining		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		Fartlek-training			60 minuten	80 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 Vrijdag 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
3 / 9 juni	4/8* 500 meter tempo met 1-2 minuten rust & 4*90 sec. tempo met 1 min. rust		1, 6, 3, 4, 5, 2, 7 minuten tempo met 90 seconden rust		10, 5, 8, 4 minuten tempo met 2 minuten pauze vrijdag parcoursverkenning Heuvelrugloop		Trailtraining	70 minuten	90 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: Uilentorenloop op zaterdag 1 juni in Leersum Er zijn altijd 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