



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
10 - 16 juni	2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust	Fartlek-training Zaterdag 15 juni Heuvelrugloop				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
17 / 23 juni	8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze	2 x 7, 4, 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 24
24 / 30 juni	2x (4 m.rustig heen, zelfde afstand tempo terug in 3 m. - 2 min rust - 4 m. temp heen ,5 m. rustig terug) met 2 minuten rust		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	ca. 35 min 1 kilometer 2 minuten rust, 500m 1,5 minuut rust				80 minuten	105 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
1 / 7 juli	7, 2, 7, 2, 7, 2 minuten tempo met 2 minuten pauze		5,4,5,3,5,2,5,1 minuten tempo met 90 seconden rust	2x 8, 4, 1 minuten tempo met 1-2 minuten rust			Trailtraining Doorn 5-10-15 km	85 minuten	110 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
8 / 14 juli	10, 5, 8, 4 minuten tempo met 2 minuten pauze		Fartlek-training / Heuveltraining	2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust				60 minuten	80 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 Vrijdag 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
15 / 21 juli	Fartlek-training		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				70 minuten	90 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: Heuvelrugloop Maarn op zaterdag 15 juni 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