



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
22 - 28 juli	5,4,5,3,5,2,5,1 minuten tempo met 90 seconden rust		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust		Fartlek-training / Heuveltraining		Trailtraining Doorn	75 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
29 jul. / 4 aug.	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		Fartlek-training / Heuveltraining		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust			80 minuten	100 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
5 / 11 augustus	2 x 7, 4, 2 minuten tempo 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			85 minuten	105 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
12 / 18 augustus	Fartlek-training / Heuveltraining		7, 2, 7, 2, 7, 2 minuten tempo met 2 minuten pauze		2x 8, 4, 1 minuten tempo met 1-2 minuten rust			60 minuten	80 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
19 / 25 augustus	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		Fartlek-training / Heuveltraining			65 minuten	85 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 Vrijdag 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
26 aug. / 1 sept.	4/8* 500 meter tempo met 1-2 minuten rust & 4*90 sec. tempo met 1 min. rust		Fartlek-training / Heuveltraining		1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze			70 minuten	90 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: Er zijn altijd leuke loopjes in de omgeving te vinden op www.hardlooptkalender.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