



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
7 / 13 okt	7,6,5,4,3,2,1 minuten tempo met 90 sec rust		2x 8, 4, 1 minuten tempo met 1-2 minuten rust		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust			80 minuten	100 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Schaatsbaan Doorn ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
14 / 20 okt	Fartlek training		2x 7, 4, 2 minuten tempo met 1-2 minuten rust Trainingsgroep Amerongen traint op Ijsbaan Doorn		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		Trailtraining Start Maarn 10, 14 of 18 km	85 minuten	105 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
21 / 27 okt	2x 7, 4, 2 minuten tempo met 1-2 minuten rust		1,3,5,7,5,3,1 minuten tempo met 2 minuten pauze		Fartlek-training / Heuveltraining			90 minuten	110 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
28 okt / 3 nov	2, 2, 4, 6, 4, 2, 2 min tempo met 90 sec rust		Fartlek training		2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust			90 minuten	115 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
4 / 10 nov	5,4,5,3,5,2,5,1 minuten tempo met 90 seconden rust		7, 2, 7, 2, 7, 2 minuten tempo met 2 minuten pauze		1,2,3,4,5,6,7 minuten tempo met 90 sec rust			80 minuten	100 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
11 / 17 nov	2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		2, 2, 4, 6, 4, 2, 2 min tempo met 90 sec rust Trainingsgroep Amerongen traint op Ijsbaan Doorn		ca. 35 min 1 kilometer 2 minuten rust, 400m 1,5 minuut rust			90 minuten	110 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.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