




Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
18 / 24 nov	4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust		1, 6, 3, 4, 5, 2, 7 minuten tempo met 90 sec. rust		2, 2, 4, 6, 4, 2, 2 min tempo met 90 sec rust			70 minuten	95 minuten	<b>Doorn</b> Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Schaatsbaan Doorn ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
25 nov / 1 dec	Fartlek training		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		8,1,7,2,6,3 minuten tempo met 2 minuten rust			75 minuten	100 minuten	<b>Utrecht</b> Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
2 / 8 dec	2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust <b>Trainingsgroep Amerongen traint op Ijsbaan Doorn</b>		Fartlek-training / Heuveltraining			80 minuten	105 minuten	<b>Amerongen</b> Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
9 / 15 dec	6, 3, 6, 3, 6, 3 minuten tempo met 2 min rust		Fartlek training		1, 3, 5, 7, 5, 3,1 minuten tempo met 2 min rust			85 minuten	110 minuten	<b>Wijk bij Duurstede</b> Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
16 / 22 dec	1,2,3,4,5,6,7 minuten tempo met 90 sec rust		2, 4, 6, 6, 4, 2 minuten tempo met 1-2 minuten rust		5, 4, 5, 3, 5, 2, 5, 1 minuten tempo met 90 seconden rust			60 minuten	80 minuten	<b>Maarn</b> Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
23 / 29 dec	5, 5, 4, 4 min tempo 2 min rust 2 x 2 min tempo met 90 sec rust +1 km tempo  <b>Dinsdagavond = Kerstavond = geen training</b>		 <b>Kerst = Geen training</b>		<b>Vrijdag</b> 09:00 uur: een relaxed duurloopje van circa 10 km. Start bij de St Helenaheuvel <b>Zaterdag:</b> Geen trainingen ivm parcoursverkenning Florijnwinterloop			70 minuten	90 minuten	<b>Woudenberg</b> Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: 21 december = Linschotenloop, 31 december = Silvestercross, 4 januari 2025 Florijnwinterloop

Er zijn altijd leuke loopjes in de omgeving te vinden op [www.hardloopkalender.nl](http://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](https://runxperience.nl/club_portal/events)