



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
30 dec / 5 jan	Fartlek-training Dinsdag geen avondtrainingen wel 31 dec: 10 uur relaxed loopje start bij Uilentoren in Leersum		1, 6, 3, 4, 5, 2, 7 minuten tempo met 90 sec. rust Woensdag geen training Nieuwjaarsdag		Vrijdag relaxed loopje circa 10 km start st Helenaheugel. Zaterdag Amerongen geen training ivm Florijnwinterloop			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
6 / 12 januari	1, 2, 3, 4 min tempo, 1 min rust + 4x 5 min tempo, 2 min rust		Fartlek-training		7,6,5,4,3,2,1 minuten tempo met 90 seconden rust			85 minuten	110 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
13 / 19 januari	4x 7 min tempo, 2 min rust		4/6* 1 km tempo met 1-2 minuten rust		Fartlek-training / Heuveltraining			90 minuten	120 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
20 / 26 januari	6, 3, 6, 3, 6, 3 minuten tempo met 2 min rust		2x 7, 4, 2 minuten tempo met 2 minuten rust		1, 3, 5, 7, 5, 3,1 minuten tempo met 2 min rust			70 minuten	90 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
27 jan / 2 feb	3x (8 min tempo, 30 sec rust, 1 min tempo, 2 min rust)		2*6 minuten tempo met 2 minuten rust en 6*2 minuten tempo met 1 minuut rust		5, 4, 5, 3, 5, 2, 5, 1 minuten tempo met 90 seconden rust			80 minuten	100 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
3 / 9 februar	3x 9 min tempo, 2 min rust		Fartlek-training		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust			85 minuten	110 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

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

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