



Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
10 / 16 februari	4, 6, 8, 6, 4 min tempo. 2 min rust		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		1, 2, 3, 4 min tempo, 1 min rust + 4x 5 min tempo, 2 min rust			90 minuten	120 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Schaatsbaan Doorn ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
17 / 23 februari	7x 4 min tempo, 2 min rust		1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 minuten tempo met 2 min rust		6, 3, 6, 3, 6, 3 minuten tempo met 2 min rust		Trail Training Amerongen	70 minuten	90 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
24 feb / 2 maart	3, 6, 9, 6, 3 min tempo, 2 min rust		8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		Fartlek-training / Heuveltraining			80 minuten	100 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
3 / 9 maart	Fartlek-training		4/6* 1 km tempo met 1-2 minuten rust		2x 7, 4, 2 minuten tempo met 2 minuten rust			85 minuten	110 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
10 / 16 maart	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuten tempo met 90 seconden rust		Fartlek-training		5, 4, 3, 2, 2, 3, 4,5 minuten tempo met 90 sec rust		Trail Training	90 minuten	120 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
17 / 23 maart	3 x (4 min tempo + 2 min rust, 4 x 1 min tempo + 30 sec 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		circa 35 minuten 1 km tempo met 2 min rust, 500 meter met 1,5 min rust			70 minuten	90 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: 8 maart = 3Bergenloop

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