



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
5 / 11 mei	5 mei Bevrijdingsloop 5 mei geen training 7 x 4 min tempo, 1 min 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		5, 1, 5, 2, 5, 3, 5, 4 min tempo met 90 sec rust			75 minuten	90 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Doornse Gat ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
12 / 18 mei	2 x (8, 4, 2 min tempo, 2 min rust)		1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 minuten tempo met 2 min rust		Fartlek-training / Heuveltraining			80 minuten	95 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
19 / 25 mei	1, 1, 3, 3, 5, 5, 3, 3, 1, 1 min tempo, 2 min rust		3 x (4 min tempo + 2 min rust, 4 x 1 min tempo + 30 sec rust)		4, 6, 8, 6, 4 min tempo, 2 min rust			85 minuten	100 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
26 mei / 1 juni	2 x (5 x 3 min tempo, 1 min rust), 2 min rust		Fartlek-training		4, 6, 8 min tempo 2 min rust, 4 x 2 min tempo met 1 min rust		Trailrunning Leersum	60 minuten	70 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
2 / 8 juni	3.4 mt / 4.5 mt / 5.6 mt, 2 mr x.y = x min heen, direct y min terug, daarna pas rust		8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		Uilentorenloop 6, 3, 6, 3, 6, 3 minuten tempo met 2 min rust			70 minuten	80 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
9 / 15 juni	Maandag 9 juni Pinksteren geen training 6, 3, 9, 3, 6 min tempo, 2 min rust		7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuut tempo met 90 sec rust		Vrijdag 13 juni parcours-verkenning Heuvelrugloop 5, 4, 3, 2, 2, 3, 4, 5 minuten tempo met 90 sec rust			75 minuten	90 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: 7 juni = Uilentorenloop

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