



RunXPERIENCE

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
28 juli / 3 aug	2 x 6 min tempo, 2 min rust + 6 x 2 min tempo, 1 min rust		1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 minuten tempo met 2 min rust		5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5 min tempo, 1 min 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
4 / 10 aug	1, 2, 3, 4 min tempo, 1 min rust + 4 x 5 min tempo, 2 min rust		Fartlek-training		4, 6, 8 min tempo, 2 min rust + 5 x 2 min tempo, 1 min rust			80 minuten	95 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
11 / 17 aug	2 x (5 x 3 min tempo, 1 min rust), 2 min rust		2, 2, 4, 4, 6, 4, 4, 2, 2 min tempo, 2 min rust		4/6* 1 km tempo met 1-2 minuten rust			85 minuten	100 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
18 / 24 aug	5 min tempo, 2 min rust + 10 x 1 min tempo, 30 sec rust + 5 min tempo		3.4 mt / 4.5 mt / 5.6 mt, 2 mr x.y = x min heen, direct y min terug, daarna pas rust		1, 1, 3, 3, 5, 5, 3, 3, 1, 1 min tempo, 2 min rust			55 minuten	90 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
25 / 31 aug	3 x 5 min tempo, 2 min rust + 5 x 3 min tempo, 1 min rust		4/6* 1 km tempo met 1-2 minuten rust		5, 1, 5, 2, 5, 3, 5, 4 min tempo met 90 sec rust			60 minuten	95 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
1 / 7 sept	6, 3, 7, 2, 8, 1 min tempo, 2 min rust		7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuut tempo met 90 sec rust		Fartlek-training			80 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