



# RunXPERIENCE

| Week           | Maandag                                                               | Dinsdag | Woensdag                                                                                                   | Donderdag | Vrijdag                                                                                 | Zaterdag | Zondag                                      | DL            | LLD            | Locaties                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 / 26 okt    | 1, 1, 3, 3, 5, 5, 3, 3, 1, 1<br>min tempo, 2 min rust                 |         | 4-6 x 1 km, 1-2 min rust                                                                                   |           | 10 x (2 min tempo, 30 sec rust) +<br>90 sec rust + 8 min tempo                          |          |                                             | 70<br>minuten | 95<br>minuten  | <b>Doorn</b><br>Maandag: 19.00 - 20.30*<br>Woensdag: 09.00 - 10.30**<br>Vrijdag: 09.00 - 10.30***<br>* Ijsbaan<br>** Mariniersweg 3<br>*** Sint Helenalaan 2 |
| 27 okt / 2 nov | 2 x ( 4 x 3 min tempo, 1 min rust),<br>2 min serie rust + 6 min tempo |         | 8, 3, 3, 3, 3, 8<br>min tempo, 2 min rust                                                                  |           | 1, 3, 5, 7, 5, 3, 1<br>min tempo, 2 min rust                                            |          |                                             | 75<br>minuten | 100<br>minuten | <b>Utrecht</b><br>Maandag: 19.00 - 20.30<br>Woensdag: 18.30 - 20.00<br>Zaterdag: 09.30 - 11.00<br>Runnersworld<br>Herculesplein 24                           |
| 3 / 9 nov      | 6, 3, 9, 3, 6 min tempo,<br>2 min rust                                |         | Fartlek-training<br>De trainingsgroep uit Amerongen<br>traint op de Ijsbaan in Doorn<br>Iedereen is welkom |           | 2 x 6 min tempo, 2 min rust<br>6 x 2 min tempo, 1 min rust                              |          | Trail Training<br>met de TRCU<br>in Leersum | 80<br>minuten | 105<br>minuten | <b>Amerongen</b><br>Woensdag: 19.00 - 20.30<br>Zaterdag: 09.30 - 11.00<br>Proloog Allemanswaard 27                                                           |
| 10 / 16 nov    | 4, 6, 8 min tempo, 2 min rust<br>5 x 2 min tempo, 1 min rust          |         | 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1<br>min tempo, 90 sec rust                                                              |           | 2 x 5 min tempo 2 min rust<br>3 x 3 min tempo 90 sec rust<br>4 x 1 min tempo 1 min rust |          |                                             | 85<br>minuten | 110<br>minuten | <b>Wijk bij Duurstede</b><br>Dinsdag: 19.00 - 20.30<br>Turnhal Lekdijk Oost 12                                                                               |
| 17 / 23 nov    | 6 min tempo, 2 min rust<br>6 x 3 min tempo, 1 min rust                |         | 2, 2, 4, 4, 6, 4, 4, 2, 2<br>min tempo, 2 min rust                                                         |           | 1, 6, 3, 4, 5, 2, 7<br>min tempo, 90 sec rust                                           |          |                                             | 60<br>minuten | 80<br>minuten  | <b>Maarn</b><br>Dinsdag: 19.00 - 20.30<br>SVMM Buurtsteeg 9                                                                                                  |
| 24 / 30 nov    | 4-6 x 1 km, 1-2 min rust                                              |         | 4 x 5 min tempo, 2 min rust<br>4 x 1 min tempo met 30 sec rust                                             |           | Fartlek-training                                                                        |          |                                             | 70<br>minuten | 90<br>minuten  | <b>Woudenberg</b><br>Dinsdag: 19.00 - 20.30<br>John F. Kennedylaan 116                                                                                       |

Leuke loopevenementen: 2 november Startbaanrun, 16 november Zevenheuvelenloop, maandelijkse Vlinderloop (Houten) en Vechtstreekloop (Maarssen),

Er zijn altijd leuke loopjes in de omgeving te vinden op [www.hardloopkalender.nl](http://www.hardloopkalender.nl) of <https://www.hardlopen.nl/evenementen/>

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)