

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
1 / 7 dec.	1, 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 1 min rust		(10 x 2 min tempo, 30 sec rust) + 90 sec rust + 8 min tempo De trainingsgroep uit Amerongen traint op de Ijsbaan in Doorn iedereen is welkom		2 x (4 min rustig heen, zelfde afstand tempo terug in 3 min - 2 min rust - 4 min tempo heen, 5 min rustig terug) 2 min rust		Trailtraining met de TRCU in Amerongen	80 minuten	100 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Ijsbaan ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
8 / 14 dec	3 x (1, 3, 5 min tempo, 1 min rust), 2 min serie rust		Fartlek-training		7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 90 sec rust			85 minuten	110 minuten	
15 / 21 dec	3, 6, 9, 6, 3 min tempo, 2 min rust		8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		Fartlek-training			90 minuten	120 minuten	
22 / 28 dec	Fartlek-training		 1, 6, 3, 4, 5, 2, 7 min tempo, 90 sec rust Kerstavond = Geen training		 Kerst = Geen training Zaterdag: Geen trainingen in Amerongen ivm parcoursverkenning Florijnwinterloop			70 minuten	90 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24 Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
29 dec / 4 jan	6 x 5 min tempo, 2 min rust		 Woensdag 31 december Oliebollenloop Amerongen Overige trainingen gaan niet door		Vrijdag een relaxt loopje van circa 10 km start st Helenaheuvel. Zaterdag Amerongen geen training ivm Florijn Winterloop			80 minuten	100 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12 Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
5 / 11	8, 4, 2, 2, 4, 8 min tempo, 2 min rust		2 x 5 min tempo 2 min rust 3 x 3 min tempo 90 sec rust 4 x 1 min tempo 1 min rust De trainingsgroep uit Amerongen traint op de Ijsbaan in Doorn iedereen is welkom		2, 2, 4, 4, 6, 4, 4, 2, 2 min tempo, 2 min rust			85 minuten	110 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116

Leuke loopevenementen: 20 december= Linschotenloop, 31 december = Silvestercross, 3 januari = Florijn Winterloop

Er zijn altijd leuke loopjes in de omgeving te vinden op 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