

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
12 / 18 jan.	3 x (5, 3, 1 min tempo, 1 min rust), 2 min serie rust		2, 2, 4, 4, 6, 4, 4, 2, 2 min tempo, 2 min rust		(10 x 2 min tempo, 30 sec rust) + 90 sec rust + 8 min tempo			70 minuten	90 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Ijsbaan ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
19 / 25 jan.	3 x (1, 2, 3, 4, min tempo, 1 min rust)		8, 4, 2, 2, 4, 8 min tempo, 2 min rust		8, 1, 7, 2, 6, 3 min tempo, 2 min rust			80 minuten	100 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
26 jan. / 1 febr.	7, 3, 7, 3, 7, 3 min tempo, 2 min rust		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust De trainingsgroep uit Amerongen traint op de Ijsbaan in Doorn Iedereen is welkom		Fartlek-training		Trailtraining met de TRCU vanuit Maarn	85 minuten	110 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
2 / 8 febr.	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 90 sec rust		Fartlek-training		1, 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 1 min rust Zaterdag 7 febr TRCU Nighttrail theater			90 minuten	120 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
9 / 15 febr.	6, 4, 6, 4, 6, 4 min tempo, 2 min rust		4/6* 1 km tempo met 1-2 minuten rust		5, 4, 5, 3, 5, 2, 5, 1 min tempo, 90 sec rust			60 minuten	80 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9 Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116
16 / 22 febr.	4, 6, 3, 7, 2, 8 min tempo, 2 min rust		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 De trainingsgroep uit Amerongen traint op de Ijsbaan in Doorn Iedereen is welkom		1, 6, 3, 4, 5, 2, 7 min tempo, 90 sec rust			70 minuten	90 minuten	TRCU activiteiten Woensdag: 19:00 uur Running Bootcamp Landgoed Zonheuvel Donderdag: 09:00 uur Conditietraining Amerongen Vrijdag: 16:00 uur Vertical Friday Div. locaties

Leuke loopevenementen: 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