

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
23 febr. / 1 maart	5, 4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4, 5 min tempo, 1 min rust		3 x (5, 3, 1 min tempo, 1 min rust), 2 min serie rust		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			90 minuten	120 minuten	Doorn Maandag: 19.00 - 20.30* Woensdag: 09.00 - 10.30** Vrijdag: 09.00 - 10.30*** * Ijsbaan ** Mariniersweg 3 *** Sint Helenalaan 2
2 / 8 maart	2, 4, 8, 2, 4, 8 min tempo, 2 min rust		7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 90 sec rust		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust			70 minuten	90 minuten	Utrecht Maandag: 19.00 - 20.30 Woensdag: 18.30 - 20.00 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Runnersworld Herculesplein 24
9 / 15 maart	4, 5, 4, 6, 4, 7 min tempo, 2 min rust		1, 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 1 min rust		Fartlek-training		TRCU Runxperience Trailtraining	80 minuten	100 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
16 / 22 maart	Fartlek-training		3 x (1, 2, 3, 4, min tempo, 1 min rust)		1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 min tempo met 2 min rust			85 minuten	110 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
23 / 29 maart	5 x (3, 2, 1 min tempo, 30 sec rust), 2 min serie rust		Fartlek-training De trainingsgroep uit Amerongen traint op de Ijsbaan in Doorn Iedereen is welkom!		1, 2, 3, 4, 5 min tempo met 1 min rust + 4 x 2 min tempo met 1 min rust			90 minuten	120 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
30 maart / 5 april	1, 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2, 1 min tempo, 1 min rust Trainingsgroep Doorn start bij het Doornse Gat		(10 x 2 min tempo, 30 sec rust) + 90 sec rust + 6 min tempo		10, 5, 8, 3 min tempo, 2 min rust			65 minuten	85 minuten	Woudenberg Dinsdag: 19.00 - 20.30 John F. Kennedylaan 116
										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: 7 maart: 3Bergenloop 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