

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	DL	LLD	Locaties
6 / 12 april	Maandag geen training ivm Pasen 3, 6, 3, 7, 3, 8 min tempo, 2 min rust		8, 1, 7, 2, 6, 3 minuten tempo met 2 minuten rust		5, 4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4, 5 min tempo, 1 min rust		TRCU Runxperience Trailtraining	70 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
13 / 19 april	3 x (6, 2, 2 min tempo, 1 min rust), 2 min serie rust		Fartlek-training		2, 4, 8, 2, 4, 8 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
20 / 26 april	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 min tempo, 2 min rust		2x 5 min tempo 2 min rust 3x 3 min tempo 90 sec rust 4x 1 min tempo 1 min rust		4, 5, 4, 6, 4, 7 min tempo, 2 min rust			85 minuten	110 minuten	Amerongen Woensdag: 19.00 - 20.30 Zaterdag: 09.30 - 11.00 Proloog Allemanswaard 27
27 april / 3 mei	Maandag geen training ivm Koningsdag 3, 4 min tempo / 4, 5 min tempo / 5, 6 min tempo, 2 min rust (x.y = x min heen, direct y min terug, daarna pas 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		Fartlek-training			90 minuten	120 minuten	Wijk bij Duurstede Dinsdag: 19.00 - 20.30 Turnhal Lekdijk Oost 12
4 / 10 mei	Maandag geen training ivm Dodenherdenking Fartlek-training		4, 4*1, 4, 4*1, 4, 4*1 minuut tempo met 30 sec. / 4 minuten met 1 min. rust		5 x (3, 2, 1 min tempo, 30 sec rust), 2 min serie rust			60 minuten	80 minuten	Maarn Dinsdag: 19.00 - 20.30 SVMM Buurtsteeg 9
11 / 17 mei	3 x (4, 3, 2, 1 min tempo, 1 min rust)		1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 min tempo met 2 min rust		(10 x 2 min tempo, 30 sec rust) + 90 sec rust + 6 min tempo			70 minuten	90 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 Condiëtraining Amerongen Vrijdag: 16:00 uur Vertical Friday Div. locaties