

juni 2024		kasvo - joggers				
maa	din	woe 17:45 tot 19:15	don	vrij 17:45 tot 19:15	zat	zon 09:30 tot 11:00
					1	2
						Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km
3	4	5	6	7	8	9
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' warming-up 3,2km 3x1200m 1'recup 4km rustig uitlopen richting stadion 3,2km > fietstunnel Serpentstraat 10,4km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km
10	11	12	13	14	15	16
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up 3km 20' Duurloop 4km rustig uitlopen richting stadion 3km > ... 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km
17	18	19	20	21	22	23
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 30' warming-up 4km piramide-training piste ... 5,6km rustig uitlopen op de piste 0,4km > piste 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km
24	25	26	27	28	29	30
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" 3km 20' Duurloop 4km rustig uitlopen richting stadion 3km > ... 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km