

juli 2024		kasvo - joggers vakantiemodus				
maa	din	woe 17:45 tot 19:15	don	vrij 17:45 tot 19:15	zat	zon 09:30 tot 11:00
1	2	3	4	5	6	7
		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
8	9	10	11	12	13	14
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up 3,5km 3x800m snel 1'recup 2,8km rustig uitlopen richting stadion 3,5km > Boterstraat 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
15	16	17	18	19	20	21 Nationale Feestdag
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up 3 30' Duurloop 5 rustige uitloop richting stadion 2 > ... 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
22	23	24	25	26	27	28
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up 3km 4x1000m snel 1'recup 4,4km rustig uitlopen richting stadion 3km > jaagpad > Kerkhove 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
29	30	31				
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up 3km 20' Duurloop 4km rustig uitlopen richting stadion 3km > ... 10km				