kasvo - joggers

September 2024

maa	din	woe 17:45 tot 19:15		don	vrij 17:45 tot 19:15		zat	zon 09:30 tot 11:00	
2	**3**	**4**		**5**	**6**		**7**	**8**	
		Groep 1: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**
		Groep 2+3							
		Duurloopje langzaam			**Groep 2+3**: 9-10km/u	**10km**		**Groep 2**: 9-10km/u	**10km**
								Groep 3: 10- 11km/u	**15km**
			10km						
9	**10**	**11**		**12**	**13**		**14**	**15**	
		Groep 1: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**
		Groep 2+3							
		20' tempo 6'00" tot 6'15"	*3km*		**Groep 2+3**: 9-10km/u	**10km**		**Groep 2**: 9-10km/u	**10km**
		4 x 1000m recup 1'	*4,6km*						
		rustig uitlopen richting stadion	*2,4km*					**Groep 3**: 10- 11km/u	**15km**
		>Langemeersen S-bocht	**10km**						
16	**17**	**18**		**19**	**20**		**21**	**22**	
		Groep 1: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**
		Groep 2+3							
		20' tempo 6'00" tot 6'15"	*3km*		**Groep 2+3**: 9-10km/u	**10km**		**Groep 2**: 9-10km/u	**10km**
		20' Duurloop	*4km*						
		rustig uitlopen richting stadion	*3km*					**Groep 3**: 10- 11km/u	**15km**
		> ...	**10km**						
23	**24**	**25**		**26**	**27**		**28**	**29**	
		Groep 1: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**		**Groep 1**: < 8km/u	**10km**
		Groep 2+3							
		25' tempo 6'15" tot 6'00"	*4*		**Groep 2+3**: 9-10km/u	**10km**		**Groep 2**: 9-10km/u	**10km**
		fartlek op voetgangersbrug 20'	*3,3*						
		rustig uitlopen richting stadion	*1*					**Groep 3**: 10- 11km/u	**15km**
		> voetgangersbrug	**9km**						
30									