

november 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	3	
				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	
4	5	6	7	8	9	10	
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" 3,5km 8 x 400m recup 1' 3,5km rustig uitlopen richting stadion 3km > Liefmans 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	
11	12	13	14	15	16	17	
		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	
18	19	20	21	22	23	24	
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" 4km 10 x 1' recup 30' 1,8km rustig uitlopen richting stadion 4km > ... 9,8km		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	
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			