

DECEMBER 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
30	31						1
							Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: > 8 km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km
2	3		4	5	6	7	8
		Groep 1: < 8km/u	10km		Groep 1: < 8km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km
		Groep 2:	15' opwarmen 2x1000m 1'recup rustig uitlopen richting stadion 8 km		Groep 2: > 8 km/u 8 km		Groep 2: > 8 km/u 10km
		Groep 3	20' tempo 6'15" tot 6'00" 3km 4x1000m 1'recup 4,2km rustig uitlopen richting stadion 2,8km		Groep 3: 9-10km/u 10km		Groep 3: 10- 11km/u 15km
		Waar?	> S-bocht Langemeersen 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:	15' opwarmen 30' duurloop rustig uitlopen richting stadion 8 km		Groep 2: > 8 km/u 8 km		Groep 2: > 8 km/u 10km
		Groep 3	20' tempo 6'15" tot 6'00" 3km 25' Duurloop 5km rustig uitlopen richting stadion 2km		Groep 3: 9-10km/u 10km		Groep 3: 10- 11km/u 15km
		Waar?	> ... 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:	25' opwarmen 1x1200m 1'recup rustig uitlopen richting stadion 8 km		Groep 2: > 8 km/u 8 km		Groep 2: > 8 km/u 10km
		Groep 3	20' tempo 6'15" tot 6'00" 3km 3x1200m 1'recup 4km rustig uitlopen richting stadion 3km		Groep 3: 9-10km/u 10km		Groep 3: 10- 11km/u 15km
		Waar?	> fietstunnel Serpentstraat Eine 10km				
23	24		25 Kerstdag	26	27	28	29
		Groep 1: < 8km/u	rustige duurloop 10km		Groep 1: < 8km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km
		Groep 2:	rustige duurloop 8 km		Groep 2: > 8 km/u 8 km		Groep 2: > 8 km/u 10km
		Groep 3:	rustige duurloop 10km		Groep 3: 9-10km/u 10km		Groep 3: Ten Voeten Uit: trail: Kluisbos 11 of 21km