

JUNI	Dinsdag			Woensdag						Donderdag	
	GROEP	A		A		B		C		A	
3-8-2020	INTERVAL	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	12 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	9 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km
T/M	TEMPOLOOP	10 km	80/90%	10 km	80/90%	7 km	80/90%	7 km	80/90%	10 km	80/90%
9-8-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km t/m 25 km		15 km t/m 25 km		10 km / 15 km		8 km t/m 10 km		15 km t/m 25 km	
10-8-2020	INTERVAL	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 6 x 400 M Afwisselend Tempo	11 km	SPECIAL CorePowerBoot Petra is the Boss	7 km	SPECIAL CorePowerBoot Petra is the Boss	7 km	SPECIAL CorePowerBoot Petra is the Boss	7 km	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 6 x 400 M Afwisselend Tempo	10 km
T/M	TEMPOLOOP	10 km	80/90%	10 km	80/90%	7 km	80/90%	6 km	80/90%	10 km	80/90%
16-8-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	LANSINGERLANDRUN 10 KM		LANSINGERLANDRUN 10 KM		LANSINGERLANDRUN 5/10 KM		LANSINGERLANDRUN 5 KM		LANSINGERLANDRUN 10 KM	
17-8-2020	INTERVAL	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 6 x 400 M Afwisselend Tempo	11 km	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 6 x 400 M Afwisselend Tempo	10 km	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 4 x 400 M Afwisselend Tempo	10 km	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 3 x 400 M Afwisselend Tempo	9 km	VIT TRAINING**, BAAN 2 x 6 x 400 M Afwisselend Tempo	10 km
T/M***	TEMPOLOOP	12 km	dl 1/2	12 km	dl 1/2	10 km	dl 1/2	8 km	dl 1/2	12 km	dl 1/2
23-8-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	15 km t/m 25 km		15 km t/m 25 km		10 km / 15 km		8 km t/m 10 km		15 km t/m 25 km	
24-8-2020	INTERVAL	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	12 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	9 km	DUURLOOP (DL2) MET VERSNELLINGEN	13 km
T/M***	TEMPOLOOP	10 km	80/90%	10 km	80/90%	7 km	80/90%	6 km	80/90%	10 km	80/90%
30-8-2020	WEEKEND DL2*/Tempo	SPECIAL MEIJEDEL		SPECIAL MEIJEDEL		SPECIAL MEIJEDEL		SPECIAL MEIJEDEL		SPECIAL MEIJEDEL	
<p>Gedurende de Zomervakantie ingaande 18-07 t/m 30-8 gaan de trainingen gewoon door, echter afhankelijk van de groepsgrootte en de aan/afwezigheid van trainers bestaat de mogelijkheid dat op woensdag de groepen worden samengevoegd, met het programma wordt dan rekening gehouden, zodat iedereen moe maar voldaan huiswaarts keert..</p>											
<p>Op Donderdag kan het programma afwijkend zijn van de dinsdag, dit afhankelijk van de aanwezige lopers</p>											
<p>WEEKENDTIP Bepaal vooraf een parcours voor van vernoemde afstand www.afstandmeten.nl</p>											
<p>TEMPOLOOP = 80 tot 90% van je snelste tijd (A/B-10 km tijd, C-5 km tijd)</p>											
<p>WEEKEND*DL2- Met om de 3 km 500m Tempo, daarna weer DI2</p>											
<p>DENK BIJ WARM WEER AAN VOLDOENDE DRINKEN OVERDAG</p>											