

 Loopgroep Berkel	A	B	C	D
dinsdag 20 juli 2021	45 min. in Z2 / 10 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test			
woensdag 21 juli 2021	45 min. in Z2 / 10 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test	45 min. in Z2 / 10 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test	45 min. in Z2 / 8 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test	30 min. in Z2 / 6 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test
donderdag 22 juli 2021	45 min. in Z2 / 10 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test	45 min. in Z2 / 10 x 45sec. in Z5, p = 75 sec. Z1. Voor de 42/21 km lopers en overige, indien gewenst, een Maximale Hartslag test		
MARATHON	75 min. in Z2 / 2 x 15 min. in Z3	60 min. in Z2 / 2 x 5 min. Z4	50 min. in Z2 / 2 x 4 min. Z4	40 min. in Z2 / 2 x 4 min. Z4
HALVE MARATHON	60 min. in Z2 / 2 x 10 min. in Z3			
TOELICHTING	* Ga op de website naar de "SCHEMA" pagina en raadpleeg "TRAININGSVORMEN" of klik hier			