

© SCHEMA'S LOOPGROEP
BERKEL ©

| | A | B | C | D |
|-----------------------------|---|--|--|--|
| dinsdag 28 september 2021 | 70 Min. in Z2 waarvan 8 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | | | |
| woensdag 29 september 2021 | 70 Min. in Z2 waarvan 6 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 70 Min. in Z2 waarvan 6 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 5 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 50 Min. in Z2 waarvan 4 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 |
| donderdag 30 september 2021 | 70 Min. in Z2 waarvan 6 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 70 Min. in Z2 waarvan 6 x 5 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | | |
| Weekend | 135 - 180 Min. in Z2 / 4 x 5 Min. Z4 70 - 90 min. in Z2 / 2 x 5 min. Z4 | 45 - 75 Min. in Z2 / 2 x 5 Min. Z4 | 45 - 60 Min. in Z2 / 2 x 3 Min. Z4 | 45 Min. in Z2 / 2 x 2 Min. Z4 |
| dinsdag 5 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 8 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | | | |
| woensdag 6 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 7 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 6/8 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 6/8 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 4/6 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 |
| donderdag 7 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 8 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 6/8 x 1 Min. in Z5, p = 2 Min. Z1 | | |
| Weekend | 40 Min. in Z2 / 20 Min. in Z3 / 50 Min. Z2 / 10 Min. in Z4 70 - 90 min. in Z2 / 2 x 5 min. Z4 | 45 - 75 Min. in Z2 / 2 x 5 Min. Z4 | 45 - 60 Min. in Z2 / 2 x 3 Min. Z4 | 45 Min. in Z2 / 2 x 2 Min. Z4 |
| dinsdag 12 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 7 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | | | |
| woensdag 13 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 7 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 6 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 5/6 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 4/5 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 |
| donderdag 14 oktober 2021 | 60 Min. in Z2 waarvan 7 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | 60 Min. in Z2 waarvan 6 x 4 Min. in Z4, p = 2 Min. Z1 | | |
| Weekend | 40 Min. in Z2 / 20 Min. in Z3 / 50 Min. Z2 / 10 Min. in Z4 70 - 90 min. in Z2 / 2 x 5 min. Z4 | 45 - 75 Min. in Z2 / 2 x 5 Min. Z4 | 45 - 60 Min. in Z2 / 2 x 3 Min. Z4 | 45 Min. in Z2 / 2 x 2 Min. Z4 |
| dinsdag 19 oktober 2021 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | | | |
| woensdag 20 oktober 2021 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 |
| donderdag 21 oktober 2021 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | 45 Min. in Z2 waarvan tot slot 5 x 30 sec. in Z5, p = 1 Min. Z1 | | |
| Weekend | MARATHON HALVE MARATHON | 45 - 75 Min. in Z2 / 2 x 5 Min. Z4 | 45 - 60 Min. in Z2 / 2 x 3 Min. Z4 | 45 Min. in Z2 / 2 x 2 Min. Z4 |
| TOELICHTING | SP = SERIE PAUZE | | | |