

# TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – Juni 2018. THEMA ZWAARTEKRACHT

	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 29-05						AVZ	Regel onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
Do 31-05						AVZ	Gr. 2 ( A ) Gr. 3 ( B )
Za 02-06	Duurloop ong. 5 a 6 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Loc. Sportpark Kalverhoek. W Wormer Zuiderweg 72B Vertr. 8.40 Start 9.00	
	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 05-06	4 x 800 P 200	Duintraining Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk. 20.00 uur	<u>1c. 5 x 800 AVZ</u> <u>P 200</u>  1d. Duintraining Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk. 20.00 uur	Duintraining Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk. 20.00 uur	6 x 800 P 200	AVZ	Gr. 2 ( B ) Gr. 3 ( A )
Do 07-06	Duurloop / Fartlek	Duurloop / Fartlek	Duurloop / Fartlek	Duurloop / Fartlek	Duurloop / Fartlek	Loc. Jagersplas Kuilpad Zaandam Vertr. 0.00 Start 20.00	Gr. 2 ( A ) Gr. 3 ( B ) <b>Finish avond4daagse Bij Zaanland</b>
Za 09-06	Duurloop 8 a 9 km	Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Loc. Sportpark Elzenhage Buikslotermeerdijk Vertr. 8.35 Start 9.00	Ring A 10 Noord Afsl. 116 Beneden RA borden Elzenhage volgen
	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 12-06	8 x 300 + 1 x 1000 P 100 SP 200	9 x 300 + 1 x 1000 P 100 SP 200	9 x 300 + 1 x 1000 P 100 SP 200	10 x 300 + 1 x 1000 P 100 SP 200	12 x 300 + 1 x 1000 P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 ( B ) Gr. 3 ( A )
Do 14-06	Tempoloop 10 x ( 100-200 ) P 100 SP 200	Tempoloop 12 x ( 100-200 ) P 100 SP 200	Tempoloop 12 x ( 100-200 ) P 100 SP 200	Tempoloop 14 x (100-200 ) P 100 SP 200	Tempoloop 15 x ( 100-200 ) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 ( A ) Gr. 3 ( B )

<b>Za 16-06</b>	Duurloop 9 km	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Loc. Voorm. Lycurgus Marslaan 2 Krommenie Vertr. 8.40 Start 9.00	
	<b>Gr 1a D t D</b>	<b>Gr 1b S t R</b>	<b>Gr 1c + 1d</b>	<b>Gr 2</b>	<b>Gr 3</b>	<b>Verzamellocatie</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Di 19-06</b>	3 x 1000 P 200	3 x 1000 P 200	3 x 1000 P 200	4 x 1000 P 200	5 x 1000 P 200	AVZ	Gr. 2 ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do 21-06</b>	Pyramideloop 2 x ( 100-200-300-400- 300-200-100 ) P 100 SP 200	Pyramideloop 2 x ( 100-200-300-400- 300-200-100 ) P 100 SP 200	Pyramideloop 2 x ( 100-200-300-400- 300-200-100 ) P 100 SP 200	Pyramideloop 3 x ( 100-200-300-400- 300-200-100 ) P 100 SP 200	Pyramideloop 3 x ( 100-200-300-400- 300-200-100 ) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za 23-06</b>	Duurloop groen 4 km of blauw 7,5 km of geel 9 km of een combi	Duurloop groen 4 km of blauw 7,5 km of geel 9 km of een combi	Duurloop groen 4 km of blauw 7,5 km of geel 9 km of een combi	Duurloop groen 4 km of blauw 7,5 km of geel 9 km of een combi	Duurloop groen 4 km of blauw 7,5 km of geel 9 km of een combi	Loc. Diederik Bakkum Noord Vertr. 8.30 Start 9.00	2 <sup>e</sup> parkeerplaats voorbij Koningsbosch Ingang t.o. huisnr 103
	<b>Gr 1a D t D</b>	<b>Gr 1b S t R</b>	<b>Gr 1c + 1d</b>	<b>Gr 2</b>	<b>Gr 3</b>	<b>Verzamellocatie</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Di 26-06</b>	1 x 100 + 2 x 200 + 3 x 300 + 4 x 400 + 1 x 500 P 200	1 x 100 + 2 x 200 + 3 x 300 + 4 x 400 + 2 x 500 P 200	1 x 100 + 2 x 200 + 3 x 300 + 4 x 400 + 2 x 500 P 200	1 x 100 + 2 x 200 + 3 x 300 + 4 x 400 + 3 x 500 P 100	1 x 100 + 2 x 200 + 3 x 300 + 4 x 400 + 3 x 500 P 100	AVZ	Gr. 2 ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do 28-06</b>	3 x 10 min. P 2 min.	3 x 12 min. P 2 min.	3 x 12 min. P 2 min.	4 x 10 min. P 2 min.	4 x 10 min. P 2 min.	AVZ	Gr. 2 ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za 30-06</b>	Duurloop groen 3 km of rood 5,5 km of combi	Duurloop groen 3 km of rood 5,5 km of oranje 15 km of de pierroute	Duurloop groen 3 km of rood 5,5 km of oranje 15 km of de pierroute	Duurloop groen 3 km of rood 5,5 km of oranje 15 km of de pierroute	Duurloop groen 3 km of rood 5,5 km of oranje 15 km of de pierroute	Loc. Meeuweweg Wijk aan Zee Vertr. 8.30 Start 9.00	

**Bij code oranje of rood in de provincie Noord-Holland gaat de training niet door**