

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – Mei 2019.

	Gr 1a + D t D	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 30-04	4 x (1-2-3 min.) P 1 min. SP 2 min.	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk of 10 x 200 + 10 x 100 P 100	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk of 10 x 200 + 10 x 100 P 100	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk	12 x 200 + 12 x 100 P 100 SP 200	AVZ	Regel onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
Do 02-05	3 x (2-3-4 min.) P 1 min. SP 2 min.	3 x (200-400-600) P 100 SP 200	3 x (200-400-600) P 100 SP 200	4 x (200-400-600) P 100 SP 200	4 x (200-400-600) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 (A) Gr. 3 (B)
Za 04-05	3 x (1-2-3-4 min.) P 1 min. SP 2 min.	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Loc. AVZ voor de D t D groep Loc. Gr. 1b t/m 3 Sportpark Kalverhoek Zuiderweg 72b Wijde Wormer Vertr. 8.40 Start 9.00	
	Gr 1a + D t D	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 07-05	2 x (3-4-5 min.) P 1 min. SP 2 min.	2 x (400-500-600) P 100 SP 200	2 x (400-500-600) P 100 SP 200	3 x (400-500-600) P 100 SP 200	3 x (400-500-600) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 (B) Gr. 3 (A)
Do 09-05	2-2-3-3-2-2-3-3 min. P 2 min.	3 x (300-600-300) P 100 SP 200	3 x (300-600-300) P 100 SP 200	4 x (300-600-300) P 100 SP 200	4 x (300-600-300) P 100 DSP 200	AVZ	Gr. 2 (A) Gr. 3 (B)
Za 11-05	3 x 9min. P 2 min.	Duurloop groen 3 km + rood 5,5 km of ander combi. Of oranje 14 km Of Pier loop	Duurloop groen 3 km + rood 5,5 km of andere combi. Of oranje 14 km Of Pier loop	Duurloop groen 3 km + rood 5,5 km of andere combi. Of oranje 14 km Of Pier loop	Duurloop groen 3 km + rood 5,5 km of andere combi. Of oranje 14 km Of Pier loop	Loc. AVZ voor de D t D groep Loc. Meeuwelaan Wijk aan Zee Vertr. 8.30 Start 9.00	
11 mei en 12 mei CD-weekend Bij Zaanland							
	Gr 1a + D t D	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 14-05	3 x (4-3-2 min.) P 1 min. S (P 2 min.	3 x (800-400) P 100 SP 200	3 x (800-400) P 100 SP 200	4 x (700-400) P 100 SP 200	4 x (800-400) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 (B) Gr. 3 (A)
Do 16-05	3 x (1-2-3-4 min.) P 1 min. SP 2 min.	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)

Za 18-05	3 x 10 min. P 2 min.	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Duurloop 10 a 11 km	Loc. AVZ voor de D t D groep Loc. Gr. 1b t/m 3 AVZ Vertr. 0.00 Start 9.00	<u>RUNNING SALE</u> <u>VAN RUN X</u> <u>BIJ ZAAANLAND</u>
	Gr 1a + D t D	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 21-05	3 x (5-4-3 min) P 1 min. SP 2 min.	3 x (600-500) P 100 SP 200	3 x (600-500) P 100 SP 200	4 x (600-500) P 100 SP 200	4 x (600-500) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2 (B) Gr. 3 (A)
Do 23-05	6 x 6 min. P 2 min.	Duurloop Freek Engelpad 10 a 12 km	Duurloop Freek Engelpad 10 a 12 km	Duurloop Freek Engelpad 10 a 12 km	Duurloop Freek Engelpad 10 a 12 km	Loc. Voorm. Sporthal De Sprong Koog a/d Zaan Vertr.0.00 Start 20.00	Gr. 2 (A) Gr. 3 (B) Avond 4 daagse
Za 25-05	3 x 12 min. P 2 min.	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Duurloop 14 km	Loc. AVZ voor de D t D groep Loc. Gr. 1b t/m 3 Marslaan 2 Krommenie Vertr. 8.40 Start 9.00	Voorheen Lycurgus
25 mei C / D competitie Bij Zaanland							
	Gr 1a + D t D	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 28-05	Pyramideloop 2 x (400-300-200-100) P 100 SP 200	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin of Pyramideloop 600-500-400-300-300- 400-500-600 P 100	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin of Pyramideloop 600-500-400-300-300- 400-500-600 P 100	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin of Pyramideloop 600-500-400-300-200- 100-100-200-300-400- 500-600 P 100	Duintraining (20.00) Loc. Geversduin of Pyramideloop 600-500-400-300-200- 100-100-200-300-400- 500-600 P 100	AVZ	Gr. 2 (B) Gr. 3 (A)
Do 30-05	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	AVZ	Gr. 2 (A) Gr. 3 (B)
Za 01-06						Loc. Vertr. 8.30 Start 9.00	