

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – Augustus 2018. THEMA Souplesse.

| | Gr 1a D t D | Gr 1b S t R | Gr 1c + 1d | Gr 2 | Gr 3 | Verzamellocatie | Opmerking |
|---------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| Di 07-08 | 6 x (400-200) P 100 SP 200 | Duintraining Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk 20.00 uur. | 1c. Loc. AVZ 6 x (400-200) P 100 SP 200 1d. Duintraining zie 1b | Duintraining loc. zie 1b | 8 x (400-200) P 100 SP 200 | AVZ | Regel onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt. |
| Do 09-08 | 1000-800-600-400-200-100 P 100 | 1000-800-600-400-200-100 P 100 | 1000-800-600-400-200-100 P 100 | 1200-1000-800-600-400-200-100 P 100 | 1200-1000-800-600-400-200-100 P 100 | AVZ | Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B) |
| Za 11-08 | Duurloop 13 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 14-08 | 800-800-800-400-400-400 P 100 | 800-800-800-400-400-400 P 100 | 800-800-800-400-400-400 P 100 | 800-800-800-800-400-400-400-400 P 100 | 800-800-800-800-400-400-400-400 P 100 | AVZ | Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A) |
| Do 16-08 | Tempoloop 11 x 300 P 100 | Tempoloop 11 x 300 P 100 | Tempoloop 11 x 300 P 100 | Tempoloop 14 x 300 P 100 | Tempoloop 15 x 300 P 100 | AVZ | Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B) |
| Za 18-08 | Duurloop groen 3,5 of blauw 5,5 of oranje 15 km of combi | Duurloop groen 3,5 of blauw 5,5 of oranje 15 km of combi | Duurloop groen 3,5 of blauw 5,5 of oranje 15 km of combi | Duurloop groen 3,5 of blauw 5,5 of oranje 15 km of combi | Duurloop groen 3,5 of blauw 5,5 of oranje 15 km of combi | Loc. Oudendijk Park Beerenweide Heemskerk Vertr. 8.30 Start 9.00 | Einde Maquettelaan LA 1 ^e stoplicht RA De weg flink eind doorrijden naar parkeerterrein |
| | Gr 1a D t D | Gr 1b S t R | Gr 1c + 1d | Gr 2 | Gr 3 | Verzamellocatie | Opmerking |
| Di 21-08 | Pyramideloop in tijd 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min. P 1 min. | Pyramideloop in tijd 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min. P 1 min. | Pyramideloop in tijd 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min. P 1 min. | Pyramideloop in tijd 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min. P 1 min. | Pyramideloop in tijd 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min. P 1 min. | AVZ | Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A) 22 aug. 1^e W U P Veenpolderdijk 7,5 Start 19.30 uur. |
| Do 23-08 | 100-200-500-800-800-500-200-100 P 100 | 100-200-500-800-800-500-200-100 P 100 | 100-200-500-800-800-500-200-100 P 100 | 200-500-800-1100-800-500-200 P 100 | 200-500-800-1100-800-500-200 P 100 | AVZ | Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B) |
| Za 25-08 | Loop voor Hoop 5, 9,5 of 15 km | Loop voor Hoop 5, 9,5 of 15 km | Loop voor Hoop 5, 9,5 of 15 km | Loop voor Hoop 5, 9,5 of 15 km | Loop voor Hoop 5, 9,5 of 15 km | Loc. Verantw. bewegen Eendrachtstraat 3 1531 DT Wormer Vertr. 0.00 Start 18.30 | |

| | Gr 1a D t D | Gr 1b S t R | Gr 1c + 1d | Gr 2 | Gr 3 | Verzamellocatie | Opmerking |
|-------------|--|---|---|--|--|--|---|
| Di 28-08 | Serie1. 5 x 200 + 1 x 1000 Serie 2. 4 x 200 + 1 x 800 P 100 SP 200 | Serie 1. 5 x 200 + 1 x 1000 Serie 2. 4 x 200 + 1 x 800 P 100 SP 200 | Serie 1. 5 x 200 + 1 x 1000 Serie 2. 4 x 200 + 1 x 800 P 100 SP 200 | Serie 1. 5 x 200 + 1 x 1000 Serie 2. 4 x 200 + 1 x 800 Serie 3. 2 x 200 + 1 x 400 P 100 SP 200 | Serie 1. 5 x 200 + 1 x 1000 Serie 2. 4 x 200 + 1 x 800 Serie 3. 2 x 200 + 1 x 400 P 100 SP 200 | AVZ | Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A) 29 aug. 2e W U P Veenpolderdijk- Zaandammerweg 7,5 Start 19.30 uur. |
| Do 30-08 | 4 x (560 buiten + 400 binnen) P 200 | 4 x (560 buiten + 400 binnen) P 200 | 4 x (560 buiten + 400 binnen) P 200 | 5 x (560 buiten + 400 binnen) P 200 | 5 x 560 buiten + 400 binnen) P 200 | AVZ | Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B) |
| Za 01-09 | Duurloop geel 3,5 of rood 6,5 of groen 8,2 of oranje 13 of combi | Duurloop geel 3,5 of rood 6,5 of groen 8,2 of oranje 13 of combi | Duurloop geel 3,5 of rood 6,5 of groen 8,2 of oranje 13 of combi | Duurloop geel 3,5 of rood 6,5 of groen 8,2 of oranje 13 of combi | Duurloop geel 3,5 of rood 6,5 of groen 8,2 of oranje 13 of combi | Loc. Johanna's Hof Johannisweg 3 Castricum Vertr. 8.30 Start 9.00 | |
| | Gr 1a D t D | Gr 1b S t R | Gr 1c + 1d | Gr 2 | Gr 3 | Verzamellocatie | Opmerking |
| Di 04-09 | | | | | | AVZ | Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A) 05 sept. 3e W U P Veenpolderdijk- Zaandammerweg 7,5 Start 19.30 uur. |
| Do 06-09 | | | | | | AVZ | Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B) |
| Za 08-09 | | | | | | Loc. Vertr. 0.00 Start 9.00 | |