

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – Maart 2018. THEMA ROMPSTREKKING.

	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 27-02		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	Regel als het kan onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
Do 01-03		Sr.1. 4 x 200 + 1 x 800 Sr.2. 3 x 200 + 1 x 600 Sr.3. 2 x 200 + 1 x 400 P 100 SP 200	Sr.1. 4 x 200 + 1 x 800 Sr.2. 3 x 200 + 1 x 600 Sr.3. 2 x 200 + 1 x 400 P 100 SP 200	Sr.1. 5 x 200 + 1x1000 Sr.2. 4 x 200 + 1 x 800 Sr.3. 3 x 200 + 1 x 600 P 100 SP 200	Sr.1. 5 x 200 + 1x1000 Sr.2. 4 x 200 + 1 x 800 Sr.3. 3 x 200 + 1 x 600 P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 03-03		Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km	Duurloop groen 3,5 of blauw 5 of oranje 13 km	Loc. Geversduin Rijksstraatweg Heemskerk Vertr. 8.30 Start 9.00	T.b.v navigatie Beverwijkerstr.weg 205 1901 NH Castricum Start to Run (3)
ATTENTIE		ZATERDAG	3 MAART IS DE	LOCATIE VOOR	GROEP 1C	ZAAANLAND	
	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 06-03		4 x (400-300-200) P 100 SP 200	4 x (400-300-200) P 100 SP 200	5 x (400-300-200) P 100 SP 200	5 x (400-300-200) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 08-03		3 x 1000 P 200	3 x 1000 P 200	4 x 1000 P 200	5 x 1000 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 10-03		Duurloop 10 of 12,5 km	Duurloop 10 of 12,5 km	Duurloop 10 of 12,5 km	Duurloop 10 of 12,5 km	Loc. Sportpark De Omzoom Jaap Bootpad 4 1567 DA Assendelft Vertr. 8.40 Start 9.00	Start to Run (4)
	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 13-03		3 x (300-400-500) P 100 SP 200	3 x (300-400-500) P 100 SP 200	4 x (300-400-500) P 100 SP 200	4 x (300-400-500) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 15-03		Tempoloop 7 x (300-200) P 100 SP 200	Tempoloop 7 x (300-200) P 100 SP 200	Tempoloop 9 x (300-200) P 100 SP 200	Tempoloop 9 x (300-200) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 17-03		Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Duurloop 10 km	Loc. AVZ Vertr. 0.00 Start 9.00	Start to Run (5)
ZONDAG	18 MAART	SULTANALOOP	START BIJ	A.V. ZAAANLAND	OM 10.30 UUR	5-10-16,9 km	

	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 20-03		7 x (400-100) P 100 SP 200	7 x (400-100) P 100 SP 200	9 x (400-100) P 100 SP 200	10 x (400-100) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 22-03		Estafette lopen 3 x 12 min.	Estafette lopen 3 x 12 min.	Estafette lopen 3 x 12 min.	Estafette lopen 3 x 12 min.	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 24-03		Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Duurloop 13 km	Loc. Voormalig sportpark Lycurgus Marslaan Krommenie Vertr. 8.35 Start 9.00	Start to Run (6)
ZONDAG 25 MAART ZANDVOORT CIRCUIT RUN							
	Gr 1a D t D	Gr 1b S t R	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 27-03		2 x (1000 + 600) P 100 SP 200	2 x (1000 + 600) P 100 SP 200	3 x (1000 + 600) P 100 SP 200	3 x (1000 + 600) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 29-03		12 x 300 P 100	12 x 300 P 100	14 x 300 P 100	16 x 300 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 31-03		Duurloop 9 a 10 km	Duurloop 9 a 10 km	Duurloop 9 a 10 km	Duurloop 9 a 10 km	Loc. Jagersplas Kuilpad 1 Zaandam Vertr. 8.40 Start 9.00	Start to Run (7)

Ter info. Bij code oranje of rood in de provincie Noord Holland gaat de training niet door.