

februari 2024		kasvo - joggers				
maa	din	woe 17:45 tot 19:15	don	vrij 17:45 tot 19:15	zat	zon 09:30 tot 11:00
			1	2	3	4
				Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10/12km Groep 3: 10- 11km/u +15km Groep Patrick " 23km
5	6	7	8	9	10	11
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 4km 20' Duurloop 4km rustig uitlopen richting stadion 2km > ... 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10/12km Groep 3: 10- 11km/u +15km Groep Patrick " 27km
12	13	14	15	16	17	18
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 4km piramidetraining op de piste 5,6km rustig uitlopen op de piste 0,4km > piste 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10/12km Groep 3: 10- 11km/u +15km Groep Patrick " 30km
19	20	21	22	23	24	25
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up ( tempo 6'15") 3km 4x1000m snel 1'recup 4,6km rustige uitloop richting stadion 2,4km > jaagpad > Kerkhove 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10/12km Groep 3: 10- 11km/u +15km Groep Patrick " 33km
26	27	28	29			
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 4km 20' Duurloop 4km rustig uitlopen richting stadion 2km > ... 10km				Groep 3 / Groep Patrick startuur kan variëren naargelang het aantal km.