

maart 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
		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 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km Groep Patrick " 30km
4	5	6	7	8	9	10
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 3,2km 3x1200m 1'recup 4km rustig uitlopen richting stadion 3,2km > fietstunnel Serpentstraat 10,4km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km Groep Patrick " 28km
11	12	13	14	15	16	17
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 3,5km fartlek op voetgangersbrug 25' 4km rustig uitlopen richting stadion 2,5km > voetgangersbrug 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km Groep Patrick " 19km
18	19	20	21	22	23	24
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up ( tempo 6'15") 3 30' Duurloop 5 rustige uitloop richting stadion 2 > rondje Donk 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km Patrick Marathon Gent 42,2km
25	26	27	28	29	30	31
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 3km piramide 2-4-6-4-2 recup 30" 5km rustig uitlopen richting stadion 2km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km

> Spei

10km

