

april 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	5	6	7
		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3</b> 25' warming-up ( tempo 6'15" ) 4km 25' Duurloop 4km rustige uitloop richting stadion 2km > ... <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3:</b> 9-10km/u <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2:</b> 9-10km/u <b>10km</b> <b>Groep 3:</b> 10- 11km/u <b>15km</b>
8	9	10	11	12	13	14
		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> 25' warming-up 4km heuvelversnelling 6xop snel/6xaf recup 6km rustig uitlopen richting stadion 1,3km > fietsafslag naar Ohiobrug <b>11,3km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3:</b> 9-10km/u <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2:</b> 9-10km/u <b>10km</b> <b>Groep 3:</b> 10- 11km/u <b>15km</b> Ten Voeten Uit: Berendries
15	16	17	18	19	20	21
		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3</b> 25' warming-up ( tempo 6'15" ) 4km 25' Duurloop 4km rustige uitloop richting stadion 2km > ... <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3:</b> 9-10km/u <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2:</b> 9-10km/u <b>10km</b> <b>Groep 3:</b> 10- 11km/u <b>15km</b> VijfkerkenLoop
22	23	24	25	26	27	28
		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> 25' warming-up 4km 4 x1000m 30" 1'recup 4,5km rustig uitlopen richting stadion 1,5km > ... <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2+3:</b> 9-10km/u <b>10km</b>		<b>Groep 1:</b> < 8km/u <b>10km</b> <b>Groep 2:</b> 9-10km/u <b>10km</b> <b>Groep 3:</b> 10- 11km/u <b>15km</b> FlandrienLoop
29	30					