

mei 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
		<b>1</b> 1 mei Feest v/d arbeid	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2: 9-10km/u 10km Groep 3: 10- 11km/u 15km		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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> Hemelv	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 3 25' Duurloop 4,5 rustige uitloop richting stadion 2 > ... 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
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 3km piramide 1-3-6-6-3-1 recup 30" 5km rustig uitlopen richting stadion 2km > Spei 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
<b>20</b> Pinkst	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" 4 fartlek op voetgangersbrug 25' 3,5 rustig uitlopen richting stadion 2,5 > 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
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' warming-up ( tempo 6'15") 3 25' Duurloop 4,5 rustige uitloop richting stadion 2 > ... 10km		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3: 9-10km/u 10km		