

oktober 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
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" <i>3km</i> 20' Duurloop <i>4km</i> rustig uitlopen richting stadion <i>3km</i> > ... 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
7	8	9	10	11	12	13
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" <i>3km</i> piramide 1-3-6-6-3-1 recup 30" <i>5km</i> rustig uitlopen richting stadion <i>2km</i> > 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
14	15	16	17	18	19	20
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" <i>3km</i> 25' Duurloop <i>5km</i> rustig uitlopen richting stadion <i>2km</i> > ... 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
21	22	23	24	25	26	27
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 20' tempo 6'15" tot 6'00" <i>3km</i> 10 x 2' snel recup 1' <i>4km</i> rustig uitlopen richting stadion <i>3km</i> > ... 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
28	29	30	31			
		Groep 1: < 8km/u 10km Groep 2+3 25' tempo 6'15" tot 6'00" <i>4km</i> piramidetraining op de piste <i>5,6km</i> rustig uitlopen op de piste <i>0,4km</i> > piste 10km				