jan/25

kasvo joggers

maa	din	woe 17:45 tot 19:15				don	vrij 17:45 tot 19:15			zat	zon 9:30 tot 11:15		
		1 Sportieve wensen voor 2025 en véél loopplezier.				2	3			4	5		
		groep 1	8 km/u		10km		groep 1	8 km/u	10km		groep 1	8 km/u	10km
		groep2	rustige duurloop	8			groep2	> 8km/u	8km		groep2	> 8km/u	10km
				totaal	km								
					8								
		groep3	rustige duurloop	10			groep3	9 - 10 km/u	10km		groep3	10 - 11 km/u	15km
				totaal	km								
					10								
		waar ?	...										
6	7	8				9	10			11	12		
		groep 1	8 km/u		10km		groep 1	8 km/u	10km		groep 1	8 km/u	10km
		groep2	opwarming	3			groep2	> 8km/u	8km		groep2	> 8km/u	10km
			6 x 400m 30"recup	2,8	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2,2	8								
		groep3	opwarming	5			groep3	9 - 10 km/u	10km		groep3	10 - 11 km/u	15km
			6 x 400m 30"recup	2,8	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2,2	10						marathon	"Erica"	18km
		waar ?	brugje jachthaven > Liefmans										
13	14	15				16	17			18	19		
		groep 1	8 km/u		10km		groep 1	8 km/u	10km		groep 1	8 km/u	10km
		groep2	opwarming	2			groep2	> 8km/u	8km		groep2	> 8km/u	10km
			piramide 2' 4' 6' 4' 2' 1'recup	4	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2	8								
		groep3	opwarming	4			groep3	9 - 10 km/u	10km		groep3	10 - 11 km/u	15km
			piramide 2' 4' 6' 4' 2' 1'recup	4	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2	10						marathon	Zulzeke	21km
		waar ?	t Spei										
20	21	22				23	24			25	26		
		groep 1	8 km/u		10km		groep 1	8 km/u	10km		groep 1	8 km/u	10km
		groep2	opwarming	2			groep2	> 8km/u	8km		groep2	> 8km/u	10km
			duurloop 20'	4	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2	8								
		groep3	opwarming	4			groep3	9 - 10 km/u	10km		groep3	10 - 11 km/u	15km
			duurloop 20'	4	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2	10						marathon	muziekbos trail	24km
		waar ?	...										
27	28	29				30	31						
		groep 1	8 km/u		10km		groep 1	8 km/u	10km				
		groep2	opwarming	2			groep2	> 8km/u	8km				
			4 x 1000m 1'recup	4,5	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2	8,5								
		groep3	opwarming	3,4			groep3	9 - 10 km/u	10km				
			4 x 1000m 1'recup	4,5	totaal km								
			rustige uitloop richting stadion	2,1	10								
		waar ?	S-bocht Langemeersen										