

## TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – December 2014. THEMA..

	Gr 1a + 1b	Gr 1c + 1d	Gr 1e	Gr 2a + 2b	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
<b>Di</b> 02-12	11 x ( 100 rustig – 100 gem -100 vlot ) P 100	11 x ( 100 rustig – 100 gem – 100 vlot ) P 100	11 x ( 100 rustig – 100 gem – 100 vlot ) P 100	13 x ( 100 rustig – 100 gem – 100 vlot ) P 100	15 x ( 100 rustig – 100 gem – 100 vlot ) P 100	AVZ	Regel als het kan onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
<b>Do</b> 04-12	Serie 1. 4 x 300 + 1 x 1200 Serie 2. 2 x 300 + 1 x 600 P 200	Serie 1. 4 x 300 + 1 x 1200 Serie 2. 2 x 300 + 1 x 600 P 200	Serie 1. 4 x 300 + 1 x 1200 Serie 2. 2 x 300 + 1 x 600 P 200	Serie 1. 4 x 300 + 1 x 1200 Serie 2. 3 x 300 + 1 x 900 P 200	Serie 1. 4 x 300 + 1 x 1200 Serie 2. 3 x 300 + 1 x 900 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za</b> 06-12	Midwinterduinloop 7,6 of 16,8 km	Midwinterduinloop 7,6 of 16,8 km	Midwinterduinloop 7,6 of 16,8 km	Midwinterduinloop 7,6 of 16,8 km	Midwinterduinloop 7,6 of 16,8 km	Loc. Sporthal De Schulp Visweg 45 1935 EB Egmond-Binnen Vertr. 9.45 Start 11.00	Startnummers zijn in de kantine te koop voor € 5,00 incl. duinkaart.
	Gr 1a + 1b	Gr 1c + 1d	Gr 1e	Gr 2a + 2b	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
<b>Di</b> 09-12	400-400-600-600-600-400-400 P 200	400-400-600-600-600-400-400 P 200	400-400-600-600-600-400-400 P 200	200-400-400-600-600-600-400-400-200 P 200	200-400-400-600-600-600-400-400-200 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do</b> 11-12	1 x 600 + 1 x 1200 + 3 x 600 P 200	1 x 600 + 1 x 1200 + 3 x 600 P 200	1 x 600 + 1 x 1200 + 3 x 600 P 200	2 x 600 + 1 x 1200 + 3 x 600 P 200	2 x 600 + 1 x 1200 + 3 x 600 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za</b> 13-12	Duurloop 10 of 15 km	Duurloop 10 of 15 km	Duurloop 10 of 15 km	Duurloop 15 of 21 km	Duurloop 15 of 21 km	Loc. Amsterdamse Bos Amstelveenseweg / Bosbaanweg 5 Vertr. 8.35 Start 9.00	
	Gr 1a + 1b	Gr 1c + 1d	Gr 1e	Gr 2a + 2b	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
<b>Di</b> 16-12	3 x 1000 laatste 100 versn. P 200	3 x 1000 laatste 100 versn. P 200	3 x 1000 laatste 100 versn. P 200	4 x 1000 laatste 100 versn. P 200	4 x 1000 laatste 100 versn. P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do</b> 18-12	Duurloop naar Zaandijk	Duurloop naar Zaandijk	Duurloop naar Zaandijk	Duurloop naar Zaandijk	Duurloop naar Zaandijk	AVZ	Gr. 2a + 2b ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za</b> 20-12	Duurloop 9 km	Duurloop 9 km	Duurloop 9 km	Duurloop 11 km	Duurloop 11 of 13 km	Loc. Parkeerterrein MacDonald IJdoornlaan A'dam N Vertr. 8.40 Start 9.00	Ring A10 Afslag S 117 Kadoelen

	Gr 1a + 1b	Gr 1c + 1d	Gr 1e	Gr 2a + 2b	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
<b>Di</b> 23-12	2 x ( 500 + 1000 ) P 200	2 x ( 500 + 1000 ) P 200	2 x ( 500 + 1000 ) P 200	500 + 1000 + 500 + 1000 + 500 P 200	500 + 1000 + 500 + 1000 + 500 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do</b> 25-12	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	AVZ	Gr. 2a + 2b ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za</b> 27-12	Duurloop van 9-10 km	Duurloop van 9-10 km	Duurloop van 9-10 km	Duurloop van 18 km	Duurloop van 18 km	Loc. Kennedy Boulevard Egmond aan Zee Vertr. 8.30 Start 9.00	<b>Runnersworld Night-Run Zondag 28 dec. Start 18.00</b>
	Gr 1a + 1b	Gr 1c + 1d	Gr 1e	Gr 2a + 2b	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
<b>Di</b> 30-12	1000-800-600-400-200 P 200	1000-800-600-400-200 P 200	1000-800-600-400-200 P 200	1200-1000-800-600- 400 P 200	1200-1000-800-600- 400 P 200	AVZ	Gr. 2a + 2b ( B ) Gr. 3 ( A )
<b>Do</b> 01-01	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	AVZ	Gr. 2a + 2b ( A ) Gr. 3 ( B )
<b>Za</b> 03-01	Duurloop 11 km	Duurloop 11 km	Duurloop 11 km	Duurloop 11 km	Duurloop 11 km	Loc. 't Twiske Twiskeweg 6 Oostzaan Vertr. 8.40 Start 9.00	Parkeren bij OFC