

Loopschema 22/01/12 t/m 26/02/12
Schema lange afstandsgroep Ruud Righolt/Jolanda Stas

zo 22/01 lange duurloop 70/90 min

23/01 t/m 29/01

ma duurloop 40/50 min
di 6 x 800m (50/350)
wo duurloop 50/70 min
do 2 x (100-200-300-400-600)m (50/50 of 50/150)
vr duurloop 50/70 min
za rust
zo lange duurloop 70/90 min

30/01 t/m 05/02

ma duurloop 40/50 min
di 4 x 1200m (50/350)
wo duurloop 50/70 min
do 6x 600m (50/150)
vr duurloop 50/70 min
za rust
zo lange duurloop 70/90 min

06/02 t/m 12/02

ma duurloop 40/50 min
di 600 (50/150) 1000(50/350) 2000 (50/550) 600m
wo duurloop 50/70 min
do 4 x 500m (50/150) 4 x 300m (50/50)
vr duurloop 50/70 min
za rust
zo lange duurloop 70/90 min

13/02 t/m 19/02

ma duurloop 40/50 min
di 3 x 1500m (50/450)
wo duurloop 50/70 min
do 10 x 300m (50/150)
vr duurloop 50/70 min
za rust
zo Jagersplasloop 4,5 of 10 km

20/02 t/m 26/02

ma duurloop 40/50 min
di 5 x 1000m (50/350)
wo duurloop 50/70 min
do 200/600/1000/800/600/400m de helft rust 50w
vr duurloop 50/70 min
za rust
zo lange duurloop 70/90 min