

**JANUARI 2012**  
**A=Anders (weg/park) B = Baan'**

**Groep 2a Tempo 60 per 200 m. Groep 2b Tempo 58 per 200 m. Groep 3 Tempo 56 per 200 m.**

<p><b>Di. 03-01 Rustig het nieuwe jaar in.</b>          Gr. 1. (A) R D loop van 4 x 15 min. P 3 min wan.          Gr. 2a. (B) Idem.          Gr. 2b. (B) Idem als 2a.          Gr. 3. (A)</p>	<p><b>Do. 05-01</b>          Gr.1. (B) 3 x 1000 P 200.          Gr.2a. (A) 4 x 1000 P 200.          Gr. 2b. (A) Idem als 2a.          Gr. 3. (B)</p> <p><b>Progr. rustig lopen i.v.m. zondag.</b></p>	<p><b>Za. 07-01</b>  <b>Loc. AVZ. Start 9.00 uur.</b>          Gr. 1. W U + L S + R D loop van ong. 45 min.          Gr. 2a. Idem als 1.          Gr. 2b. Idem als 1.          Gr. 3.</p> <p><b>Zo. 08-01 1/2 van Egmond.</b></p>
<p>Route. Bernhardbrug-Oostzijde-Haaldersbroek- Sonoyweg-Julianabrug-Hoogstraat-Lagendijk-Raadhuisstraat-Westzijde-AVZ.</p>		<p>Route. Spitsstunnel-Houtveldweg-Prov.weg-Den Uylbrug -Havenstraat-Hoogendijk-Dam-Westzijde-AVZ.</p>
<p><b>Di. 10-01</b>          Gr. 1. (A) Herstelloop/uitlopen of 2 x 1600 P 400.          Gr. 2a. (B) Herstelloop/uitlopen of 2x (1200 + 600 ) P 200 SP 400.          Gr. 2b. (B) Idem als 2a.          Gr. 3. (A)</p>	<p><b>Do. 12-01</b>          Gr. 1. (B) 8 x 400 P 200.          Gr. 2a. (A) 10 x 400 P 200.          Gr. 2b. (A) Idem als 2a.          Gr. 3. (B)</p>	<p><b>Za. 14-01</b>  <b>Loc. 't Twiske. Vert. AVZ om 8.40 uur. Start 9.00 uur.</b>          Gr. 1. Duurloop 11 km.          Gr. 2a. Duurloop 11 km.          Gr. 2b. Duurloop 11 km.          Gr. 3.</p>
<p>Route. Spitsstunnel-Houtveldweg-Via Karwei en McDonald naar Provincialeweg-Vvan Goghweg-AVZ.</p>		
<p><b>Di. 17-01</b>          Gr. 1. (A) 4 x 900 P 300.          Gr. 2a. (B) 5 x 900 P 300.          Gr. 2b. (B) Idem als 2a.          Gr. 3. (A)</p>	<p><b>Do. 19-01</b>          Gr. 1. (B) Tempoloop 11 x 300 P 100.          Gr. 2a. (A) 13 x 300 P 100.          Gr. 2b. (A) Idem als 2a.          Gr. 3. (B)</p>	<p><b>Za. 21-01</b>  <b>Loc. Amsterdamse Bos. Vert. AVZ 8.35 Start 9.00 uur.</b>          Gr. 1. Duurloop 15 of 21 km.          Gr. 2a. Duurloop Oranje 15 of 21 km.          Gr. 2b. Duurloop Oranje 15 of 21 km.          Gr. 3.</p>
<p><b>Di. 24-01</b>          Gr. 1. (A) 5 x 800 P 200.          Gr. 2a. (B) 6 x 800 P 200.          Gr. 2b. (B) Idem als 2a.          Gr. 3. (A)</p>	<p><b>Do. 26-01</b>          Gr. 1. (B) Duurloop van 10 km.          Gr. 2a. (A) Duurloop van 10 km.          Gr. 2b. (A) Idem als 2a.          Gr. 3. (B)</p>	<p><b>Za. 28-01</b>  <b>Loc. W. van Assendelft Vert. AVZ 8.40 Start 9.00 uur.</b>          Gr. 1. Duurloop Route III 12,5 km.          Gr. 2a. Duurloop Route V 15,9 km.          Gr. 2b. Idem als 2a.          Gr. 3.</p>
	<p>Route. V van Goghweg-Provweg-tunnel bij Bannehof-Oud Heinstraat-Guisweg-Busbrug-Houtveldweg-Tunnel-V van Goghweg-AVZ.</p>	
<p><b>Di. 31-01</b>          Gr. 1. (A) 2 x ( 800 + 400 + 800 ) P 200 SP 400.          Gr. 2a. (B) Idem als 1.          Gr. 2b. (B) Idem als 1.          Gr. 3. (A)</p>	<p><b>Do. 02-02.</b>          Gr. 1. (B) 4 x (200 + 600 + 200 ) P 200 SP 400.          Gr. 2a. (A) 4 x ( 300 + 600 + 300 ) P 200 SP 400          Gr. 2b. (A) Idem als 2a.          Gr. 3. (B)</p>	<p><b>Za. 04-02</b>  <b>Loc. Joh's Hof Vert. AVZ 8.30 Start 9.00 uur.</b>          Gr. 1. Duurloop lichtgroen + rood 14,7 km.          Gr. 2a. Idem als 1.          Gr. 2b. Idem als 1.          Gr. 3.</p>