

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEPEN 1 T/M 3 – Oktober 2019.

	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 01-10	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100 SP 200	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100 SP 200	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400) P 100 SP 200	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400-500) P 100	Pyramideloop 3 x (100-200-300-400-500) P 100	AVZ	Regel onderling vervoer als je geen eigen vervoer hebt.
Do 03-10	Tempoloop 11 x 300 P 100	Tempoloop 11 x 300 P 100	Tempoloop 11 x 300 P 100	Tempoloop 14 x 300 P 100	Tempoloop 15 x 300 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 05-10	Duurloop 10, 13, 15 of 21 km	Duurloop 10, 13, 15 of 21 km	Duurloop 10, 13, 15 of 21 km	Duurloop 10, 13, 15 of 21 km	Duurloop 10, 13, 15 of 21 km	Loc. A'damse Bos Bosbaanweg 5 Amsterdam Vertr. 8.30 Start 9.00	
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 08-10	Serie 1. 1 x 100-200 Serie 2. 2 x 200-300 Serie 3. 3 x 300-400 P 100 SP 200	Serie 1. 1 x 100-200 Serie 2. 2 x 200-300 Serie 3. 3 x 300-400 P 100 SP 200	Serie 1. 1 x 100-200 Serie 2. 2 x 200-300 Serie 3. 3 x 300-400 P 100 SP 200	Serie 1. 1 x 200-300 Serie 2. 2 x 300-400 Serie 3. 3 x 400-500 P 100 SP 200	Serie 1. 1 x 200-300 Serie 2. 2 x 300-400 Serie 3. 3 x 400-500 P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 10-10	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	4 x (200-400-200) P 100 SP 200	5 x (200-400-200) P 100 SP 200	6 x (200-400-200) P 100 SP 200	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 12-10	Duurloop 10 a 12 km naar Forbo Of Zaanse Schans Loop op 13 okt.	Duurloop 10 a 12 km naar Forbo Of Zaanse Schans Loop op 13 okt.	Duurloop 10 a 12 km naar Forbo Of Zaanse Schans Loop op 13 okt.	Duurloop 10 a 12 km naar Forbo Of Zaanse Schans Loop op 13 okt.	Duurloop 10 a 12 km naar Forbo Of Zaanse Schans Loop op 13 okt.	Loc. Voorm. Sporthal De Sprong Koog aan de Zaan Vertr. 8.40 Start 9.00	Start to Run 1 Start om 9.00 uur
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 15-10	Duur / herstelloop	Duur / herstelloop	Duur / herstelloop	Duur / herstelloop	Duur / herstelloop	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 17-10	700-600-600-400-400-300-300-200-200-100-100 P 100	700-600-600-400-400-300-300-200-200-100-100 P 100	700-600-600-400-400-300-300-200-200-100-100 P 100	700-700-600-600-400-400-300-300-200-200-100-100 P 100	700-700-600-600-400-400-300-300-200-200-100-100 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)

Za 19-10	Duurloop 11 km Of 20 okt. TCS Amsterdam	Duurloop 11 km Of 20 okt. TCS Amsterdam	Duurloop 11 km Of 20 okt. TCS Amsterdam	Duurloop 11 km Of 20 okt. TCS Amsterdam	Duurloop 11 km Of 20 okt. TCS Amsterdam	Loc. 't Twiske Twiskeweg 6 Oostzaan. Parkeren bij OFC. Vertr. 8.40 Start 9.00	Start to Run 2 Start om 9.00 uur
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 22-10	5 x 400 + 2 x 800 P 100	5 x 400 + 2 x 800 P 100	5 x 400 + 2 x 800 P 100	7 x 400 + 2 x 800 P 100	8 x 400 + 2 x 800 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 24-10	Interval duurloop van 45 min. 2 min. P 1 min.	Interval duurloop van 45 min 2 min. P 1 min.	Interval duurloop van 45 min. 2 min. P 1 min.	Interval duurloop van 45 min. 2 min. P 1 min.	Interval duurloop van 45 min. 2 min. P 1 min.	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 26-10	Duurloop groen 4, blauw 7,5, geel 9 km of combi	Duurloop groen 4, blauw 7,5, geel 9 km of combi	Duurloop groen 4, blauw 7,5 , geel 9 km of combi	Duurloop groen 4, blauw 7,5, geel 9 km of combi	Duurloop groen 4, blauw 7,5, geel 9 km of combi	Loc. Diederik Bakkum Noord 2 ^e parkeerpl. voorbij Stay Okay t.o. nr 103. Vertr. 8.30 Start 9.00	Start to Run 3 Start om 9.00 uur
	Gr 1a	Gr 1b	Gr 1c + 1d	Gr 2	Gr 3	Verzamellocatie	Opmerking
Di 29-10	4 x (600-300) P 100 SP 200	4 x (600-300) P 100 SP 200	4 x (600-300) P 100 SP 200	5 x (600-300) P 100	5 x (600-300) P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (B) Gr. 3 (A)
Do 31-10	8 x 400 P 100	8 x 400 P 100	8 x 400 P 100	10 x 400 P 100	12 x 400 P 100	AVZ	Gr. 2a + 2b (A) Gr. 3 (B)
Za 02-11	Duurloop 12 km	Duurloop 12 km	Duurloop 12 km	Duurloop 12 km	Duurloop 12 km	Loc. Olaf Palmeplein 1025 WS Amsterdam Vertr. 8.30 Start 9.00	Start to Run 4 Start om 9.00 uur