


Trainingschema 2020 - 1e kwartaal

wo 1 jan.	GEEN training	ma 17 feb.	LSD
za 4 jan.	Anker	di 18 feb.	Intensieve interval
ma 6 jan.	LSD	wo 19 feb.	Intensieve interval
di 7 jan.	Extensieve interval	za 22 feb.	Leemcule
wo 8 jan.	Extensieve interval	ma 24 feb.	LSD
za 11 jan.	Zwolve Bos	di 25 feb.	Fartlek
ma 13 jan.	LSD	wo 26 feb.	Fartlek
di 14 jan.	Intensieve interval	za 29 feb.	Heerderstrand
wo 15 jan.	Intensieve interval	ma 2 mrt.	Interval
za 18 jan.	Leemcule	di 3 mrt.	LSD
ma 20 jan.	LSD	wo 4 mrt.	LSD
di 21 jan.	Fartlek	za 7 mrt.	A50
wo 22 jan.	Fartlek	ma 9 mrt.	LSD
za 25 jan.	Heerderstrand	di 10 mrt.	Extensieve interval
ma 27 jan.	LSD	wo 11 mrt.	Extensieve interval
di 28 jan.	Spel/Vrije training	za 14 mrt.	Zuidweg
wo 29 jan.	Spel/Vrije training	ma 16 mrt.	LSD
za 1 feb.	A50	di 17 mrt.	Intensieve interval
ma 3 feb.	Interval	wo 18 mrt.	Intensieve interval
di 4 feb.	LSD	za 21 mrt.	Zwolve Bos
wo 5 feb.	LSD	ma 23 mrt.	LSD
za 8 feb.	Zuidweg	di 24 mrt.	Fartlek
ma 10 feb.	LSD	wo 25 mrt.	Fartlek
di 11 feb.	Extensieve interval	za 28 mrt.	Engelse Werk
wo 12 feb.	Extensieve interval	ma 30 mrt.	Interval
za 15 feb.	Zwolve Bos	di 31 mrt.	LSD

Voor vragen en/of opmerkingen over het schema: nathalie@loopsportzwolle.nl