



wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit	wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit
1	ma	31-dec	geen training	15	ma	8-apr	LSD/ Clinic
	di	1-jan	geen training		din	9-apr	extensieve interval
	woe	2-jan	LSD		woe	10-apr	extensieve interval
	zat	5-jan	Het Anker / Nieuwjaarbijeenkomst		zat	13-apr	Leemcule / 10 Mijl Zwolle Zuid
	zon	6-jan	Trailrun Veluwe Nieuwjaarsloop	zon	14-apr	--	
2	ma	7-jan	LSD	16	ma	15-apr	LSD / Clinic
	di	8-jan	extensieve interval		din	16-apr	intensieve interval
	woe	9-jan	extensieve interval		woe	17-apr	intensieve interval
	zat	12-jan	Engelse Werk / W.plasloop		zat	20-apr	Zuidweg
	zon	13-jan	Halve Marathon Egmond	zon	21-apr	--	
3	ma	14-jan	LSD	17	ma	22-apr	2e Paasdag / LSD / Clinic
	di	15-jan	intensieve interval		din	23-apr	fartlek
	woe	16-jan	intensieve interval		woe	24-me	fartlek
	zat	19-jan	Leemcule / de Gemzen Zwolse Bosloop		zat	27-apr	Koningsdag / A50
	zon	20-jan	--	zon	28-apr	---	
4	ma	21-jan	LSD	18	ma	29-apr	interval / Clinic
	din	22-jan	fartlek		din	30-apr	LSD
	woe	23-jan	fartlek		woe	1-me	LSD
	zat	26-jan	Zuidweg		zat	4-me	Heerderstrand
	zon	27-jan	Trailrun Wezep - Zwolle	zon	5-me	--	
5	ma	28-jan	LSD	19	ma	6-me	LSD / Clinic
	din	29-jan	spel / vrije training		din	7-me	extensieve interval
	woe	30-jan	spel / vrije training		woe	8-me	extensieve interval
	zat	2-feb	Wythemerpas / Midwinter Marathon Apeldoorn		zat	11-me	Zwolse Bos
	zon	3-feb	Midwinter Marathon Apeldoorn	zon	12-me	--	
6	ma	4-feb	Interval	20	ma	13-me	LSD / Clinic
	din	5-feb	LSD		din	14-me	intensieve interval
	woe	6-feb	LSD		woe	15-me	intensieve interval
	zat	9-feb	A50		zat	18-me	Leemcule
	zon	10-feb	---	zon	19-me	---	
7	ma	11-feb	LSD	21	ma	20-me	LSD / Clinic
	din	12-feb	extensieve interval		din	21-me	fartlek
	woe	13-feb	extensieve interval		woe	22-me	fartlek
	zat	16-feb	Heerderstrand		zat	25-me	Zuidweg
	zon	17-feb	--	zon	26-me	---	
8	ma	18-feb	LSD	22	ma	27-me	LSD / Clinic
	din	19-feb	intensieve interval		din	28-me	spel / vrije vorm
	woe	20-feb	intensieve interval		woe	29-me	spel / vrije vorm / Stationsloop
	zat	23-feb	Zwolse Bos		zat	1-jun	A50
	zon	24-feb	Trailrun Dalfsen - Zwolle	zon	2-jun	---	
9	ma	25-feb	LSD	23	ma	3-jun	interval / Clinic
	din	26-feb	fartlek		din	4-jun	LSD
	woe	27-feb	fartlek		woe	5-jun	LSD
	zat	2-mrt	Leemcule		zat	8-jun	Heerderstrand
	zon	3-mrt	---	zon	9-jun	--	
10	ma	4-mrt	Interval	24	ma	10-jun	2e Pinksterdag / LSD
	din	5-mrt	LSD		din	11-jun	extensieve interval
	woe	6-mrt	LSD		woe	12-jun	extensieve interval
	zat	9-mrt	Zuidweg		zat	15-jun	Engelse Werk / Halve Marathon Zwolle
	zon	10-mrt	--	zon	16-jun	--	
11	ma	11-mrt	LSD	25	ma	17-jun	LSD
	din	12-mrt	extensieve interval		din	18-jun	intensieve interval
	woe	13-mrt	extensieve interval		woe	19-jun	intensieve interval
	zat	16-mrt	A50		zat	22-jun	Zwolse Bos
	zon	17-mrt	--	zon	23-jun	AsRENloop?	
12	ma	18-mrt	LSD / Start Clinic Halve Marathon Zwolle	26	ma	24-jun	LSD
	din	19-mrt	intensieve interval		din	25-jun	fartlek
	woe	20-mrt	intensieve interval		woe	26-jun	fartlek
	zat	23-mrt	Heerderstrand		zat	29-jun	Leemcule
	zon	24-mrt	---	zon	30-jun	--	
13	ma	25-mrt	LSD / Clinic	27	ma	1-jul	interval
	din	26-mrt	fartlek		din	2-jul	LSD
	woe	27-mrt	fartlek		woe	3-jul	LSD
	zat	30-mrt	Engelse Werk / Cauberg Trail Limburg		zat	6-jul	Heerderstrand
	zon	31-mrt	Gouberg Trail Limburg / Gortelse Heide trail	zon	7-jul	--	
14	ma	1-apr	Interval / Clinic	28	ma	8-jul	LSD
	din	2-apr	LSD		din	9-jul	extensieve interval
	woe	3-apr	LSD		woe	10-jul	extensieve interval
	zat	6-apr	Zwolse Bos		zat	13-jul	Koek en Zopie locatie nnb
	zon	7-apr	PEC - Ekliden	zon	14-jul	--	

**Vakantie zo 15 juli t/m zo 18 aug.**

**Trainingen maandag:** Het Anker, van 19.00 tot ongeveer 20:15 uur.

**Trainingen dinsdag:** Stadshagen, van 19.30 tot ongeveer 20:45 uur.

**Trainingen woensdag:** Het Anker, van 19.00 tot ongeveer 20:15 uur.

**Trainingen zaterdag :** vertrek Het Anker om 9.30 uur of rechtstreeks naar de locatie.

Training van 10:00 tot ongeveer 11:30 uur. Meerijtarief € 1,75 te betalen aan de chauffeur.

**Klik voor locatie:** <http://loopsportzwolle.nl/index.php/informatie/73-trainingslocaties>

Voor vragen / opmerkingen kun je contact opnemen met [geert@loopsportzwolle.nl](mailto:geert@loopsportzwolle.nl)

07-dec-18