



wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit	wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit
1	ma	1/jan	geen training	15	ma	9/apr	LSD / Clinic
	di	2/jan	LSD		din	10/apr	extensieve interval
	woe	3/jan	LSD		woe	11/apr	extensieve interval
	zat	6/jan	Engelse werk		zat	14/apr	Leemcule / 10 Mijl Zwolle Zuid
	zon	7/jan	Trailrun Veluwe Nieuwjaarsloop		zon	15/apr	--
2	ma	8/jan	LSD	16	ma	16/apr	LSD / Clinic
	di	9/jan	extensieve interval		din	17/apr	intensieve interval
	woe	10/jan	extensieve interval		woe	18/apr	intensieve interval
	zat	13/jan	Het Anker/nieuwjaarbijeenkomst/Wplasloop		zat	21/apr	Zuidweg
	zon	14/jan	Halve marathon Egmond		zon	22/apr	--
3	ma	15/jan	LSD	17	ma	23/apr	LSD / Clinic
	di	16/jan	intensieve interval		din	24/apr	fartlek
	woe	17/jan	intensieve interval		woe	25/apr	fartlek
	zat	20/jan	Leemcule / de Gemzen Zwolse Bosloop		zat	28/apr	A50
	zon	21/jan	--		zon	29/apr	Heavy Sand trailrun
4	ma	22/jan	LSD	18	ma	30/apr	interval / Clinic
	din	23/jan	fartlek		din	1/mei	LSD
	woe	24/jan	fartlek		woe	2/mei	LSD
	zat	27/jan	Zuidweg		zat	5/mei	Bevrijdingsdag / Geen training
	zon	28/jan	Trailrun Wezep - Zwolle		zon	6/mei	--
5	ma	29/jan	LSD	19	ma	7/mei	LSD / Clinic
	din	30/jan	spel / vrije training		din	8/mei	extensieve interval
	woe	31/jan	spel / vrije training		woe	9/mei	extensieve interval
	zat	3/feb	Wythemerasplas		zat	12/mei	Zwolse Bos
	zon	4/feb	Midwinter marathon Apeldoorn		zon	13/mei	--
6	ma	5/feb	Interval	20	ma	14/mei	LSD / Clinic
	din	6/feb	LSD		din	15/mei	intensieve interval
	woe	7/feb	LSD		woe	16/mei	intensieve interval
	zat	10/feb	A50		zat	19/mei	Leemcule
	zon	11/feb	---		zon	20/mei	---
7	ma	12/feb	LSD	21	ma	21/mei	2e Pinksterdag / LSD / Clinic
	din	13/feb	extensieve interval		din	22/mei	fartlek
	woe	14/feb	extensieve interval		woe	23/mei	fartlek
	zat	17/feb	Heerderstrand		zat	26/mei	Zuidweg
	zon	18/feb	--		zon	27/mei	Cross Veluwe Trailrun
8	ma	19/feb	LSD	22	ma	28/mei	LSD / Clinic
	din	20/feb	intensieve interval		din	29/mei	spel / vrije vorm
	woe	21/feb	intensieve interval		woe	30/mei	spel / vrije vorm
	zat	24/feb	Zwolse Bos		zat	2/jun	A50
	zon	25/feb	Trailrun Dalfsen - Zwolle		zon	3/jun	---
9	ma	26/feb	LSD	23	ma	4/jun	interval / Clinic
	din	27/feb	fartlek		din	5/jun	LSD
	woe	28/feb	fartlek		woe	6/jun	LSD
	zat	3/mrt	Leemcule		zat	9/jun	Engelse Werk / Halve marathon van Zwolle
	zon	4/mrt	---		zon	10/jun	--
10	ma	5/mrt	Interval	24	ma	11/jun	LSD
	din	6/mrt	LSD		din	12/jun	extensieve interval
	woe	7/mrt	LSD		woe	13/jun	extensieve interval
	zat	10/mrt	Zuidweg		zat	16/jun	Heerderstrand
	zon	11/mrt	--		zon	17/jun	--
11	ma	12/mrt	LSD	25	ma	18/jun	LSD
	din	13/mrt	extensieve interval		din	19/jun	intensieve interval
	woe	14/mrt	extensieve interval		woe	20/jun	intensieve interval
	zat	17/mrt	A50 / Euroma Kruidenloop		zat	23/jun	Zwolse Bos
	zon	18/mrt	--		zon	24/jun	AsRENloop?
12	ma	19/mrt	LSD / Start Clinic Halve Marathon van Zwolle	26	ma	25/jun	LSD
	din	20/mrt	intensieve interval		din	26/jun	fartlek
	woe	21/mrt	intensieve interval		woe	27/jun	fartlek
	zat	24/mrt	Engelse Werk / Trail Ardennen		zat	30/jun	Leemcule
	zon	25/mrt	Gortelse Heide trailrun / Ekidan		zon	1/jul	--
13	ma	26/mrt	LSD / Clinic	27	ma	2/jul	interval
	din	27/mrt	fartlek		din	3/jul	LSD
	woe	28/mrt	fartlek		woe	4/jul	LSD
	zat	31/mrt	Heerderstrand		zat	7/jul	Zomerspelen? / Bank tot Bankloop
	zon	1/apr	---		zon	8/jul	--
14	ma	2/apr	2e Paasdag / Interval / Clinic	Vakantie zo 8 juli t/m zo 12 aug.			
	din	3/apr	LSD				
	woe	4/apr	LSD				
	zat	7/apr	Zwolse Bos				
	zon	8/apr	---				

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. Meerjartief € 1,75 te betalen aan de chauffeur.

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

Voor vragen / opmerkingen kun je contact opnemen met geert@loopsport zwolle.nl

25/dec/17