



wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit	wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit
34	ma	19-aug	vrije training	45	ma	4-nov	interval
	di	20-aug	vrije training		din	5-nov	LSD
	woe	21-aug	vrije training		woe	9-nov	LSD
	zat	24-aug	Zwolve Bos		zat	9-nov	Leemcule
	zon	25-aug	Summertrail Veluwe Marathon		zon	10-nov	--
35	ma	26-aug	LSD	46	ma	11-nov	LSD
	di	27-aug	spel / vrije vorm		din	12-nov	extensieve interval
	woe	28-aug	spel / vrije vorm		woe	13-nov	extensieve interval
	zat	31-aug	Heerderstrand		zat	16-nov	Zwolve Bos
	zon	1-sep	---		zon	17-nov	7 Heuvelenloop Nijmegen
36	ma	2-sep	interval	47	ma	18-nov	LSD
	di	3-sep	LSD		din	19-nov	intensieve interval
	woe	4-sep	LSD		woe	20-nov	intensieve interval
	zat	7-sep	A50 / Loopfestijn Dalfsen		zat	23-nov	Heerderstrand / T Egmond
	zon	8-sep	Survivalrun Wijthmenerplas		zon	24-nov	---
37	ma	9-sep	interval	48	ma	25-nov	LSD
	din	10-sep	7,5 km Cultuurhuis / Berkumloop		din	26-nov	fartlek
	woe	11-sep	10 km Westenholte		woe	27-nov	fartlek
	do	12-sep	12,5 km locatie nnb		zat	30-nov	Zuidweg / Sintloop / T Egmond
	zat	14-sep	Jubileumtraining locatie NNB		zon	1-dec	---
38	ma	16-sep	LSD	49	ma	2-dec	interval
	din	17-sep	extensieve interval		din	3-dec	LSD
	woe	18-sep	extensieve interval		woe	4-dec	LSD
	zat	21-sep	Zuidweg		zat	7-dec	Zwolve Bos / T Egmond
	zon	22-sep	---		zon	8-dec	---
39	ma	23-sep	LSD	50	ma	9-dec	LSD
	din	24-sep	intensieve interval		din	10-dec	extensieve interval
	woe	25-sep	intensieve interval		woe	11-dec	extensieve interval
	zat	28-sep	Leemcule		zat	14-dec	Heerderstrand / T Egmond
	zon	29-sep	Zeven heuvelenloop Heerde		zon	15-dec	---
40	ma	30-sep	interval	51	ma	16-dec	LSD
	din	1-okt	SLD		din	17-dec	intensieve interval
	woe	2-okt	SLD		woe	18-dec	intensieve interval
	zat	5-okt	Zwolve Bos		zat	21-dec	Heerderstrand / T Egmond
	zon	6-okt	---		zon	22-dec	--
41	ma	7-okt	LSD	52	ma	23-dec	LSD
	din	8-okt	extensieve interval		din	24-dec	geen training
	woe	9-okt	extensieve interval		woe	25-dec	geen training
	zat	12-okt	Heerderstrand		zat	28-dec	Zuidweg / T Egmond
	zon	13-okt	---		zon	29-dec	--
42	ma	14-okt	LSD	1	ma	30-dec	LSD
	din	15-okt	intensieve interval		din	31-dec	geen training
	woe	16-okt	intensieve interval		woe	1-jan	geen training
	zat	19-okt	EP:StadshagenRUN		zat	4-jan	Locatie NNB / T Egmond
	zon	20-okt	---		zon	5-jan	Nieuwjaarstrailrun
43	ma	21-okt	LSD	2	ma	6-jan	LSD
	din	22-okt	fartlek		din	7-jan	LSD
	woe	23-okt	fartlek		woe	8-jan	LSD
	zat	26-okt	A50 / Dali-Run Heerde / Diepe Hel		zat	11-jan	NNB
	zon	27-okt	Trailrun / Diepe Hel / Ljubljana marathon		12 jan Halve Marathon Egmond		
44	ma	28-okt	LSD				
	din	29-okt	spel / vrije vorm				
	woe	30-okt	spel / vrije vorm				
	zat	2-nov	Zuidweg				
	zon	3-nov	---				

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.

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