

		Loopgroep Virgil AB groep		0619544340		hardlopen@virgilsmit.com
--	--	---------------------------	--	------------	--	--------------------------

						Zaterdag (Duurloop)
					<b>28-sep</b>	5 km rustige duurloop
		<b>Vakantie Virgil</b>			<b>1/10/2024 - 17/10/2024</b>	
						Zaterdag (Duurloop)
					<b>19-okt</b>	6-7 km rustige duurloop
		<b>10 km Schema</b>			<b>22/10/2024 - 21/12/2024</b>	<a href="https://www.linschotenloop.com">https://www.linschotenloop.com</a>
Week		Dinsdag (Intervaltraining) 18:45		Herstelloop (Huiswerk)		Zaterdag (Duurloop) 8:45
<b>Week 1</b>	<b>22-okt</b>	4 x 45 seconden hardlopen met 1 minuut herstel	<b>24-okt</b>	1 km op een heel rustig tempo	<b>26-okt</b>	2 x 10 min lopen met 2-3 min wandelen tussenin
<b>Week 2</b>	<b>29-okt</b>	5 x 45 seconden hardlopen met 1 minuut herstell	<b>31-okt</b>	1,5 km op een heel rustig tempo	<b>02-nov</b>	2 x 12,5 min lopen met 2-3 min wandelen tussenin
<b>Week 3</b>	<b>05-nov</b>	4 x 1:45 minuten hardlopen met 2 minuten herstel	<b>07-nov</b>	2 km op een heel rustig tempo	<b>09-nov</b>	25 min aaneengesloten lopen
<b>Week 4</b>	<b>12-nov</b>	3 x 1:45 minuten hardlopen met 2 minuten herstel	<b>14-nov</b>	1,5 km op een heel rustig tempo	<b>16-nov</b>	20 min aaneengesloten lopen
<b>Week 5</b>	<b>19-nov</b>	4 x 2:45 minuten hardlopen met 3 minuten herstel	<b>21-nov</b>	3 km op een heel rustig tempo	<b>23-nov</b>	2 x 20 min lopen met 2-3 min wandelen tussenin
<b>Week 6</b>	<b>26-nov</b>	5 x 2:45 minuten hardlopen met 3 minuten herstel	<b>28-nov</b>	3,5 km op een heel rustig tempo	<b>30-nov</b>	30 min aaneengesloten lopen
<b>Week 7</b>	<b>03-dec</b>	4 x 3:45 minuten hardlopen met 3 minuten herstel	<b>05-dec</b>	4 km op een heel rustig tempo	<b>07-dec</b>	2 x 25 min lopen met 2-3 min wandelen tussenin
<b>Week 8</b>	<b>10-dec</b>	3 x 2:45 minuten hardlopen met 3minuten herstel	<b>12-dec</b>	3 km op een heel rustig tempo	<b>14-dec</b>	2 x 20 min lopen met 2-3 min wandelen tussenin
<b>Week 9</b>	<b>17-dec</b>	3 x 4:45 minuten hardlopen met 3 minuten herstel	<b>19-dec</b>	5 km op een heel rustig tempo	<b>21-dec</b>	10 km aaneengesloten lopen (21 december)