

oktober 2022

Running Team Leiderdorp

Hardloopschema

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
3 oktober Wat een feest... Voor degene die gaan, veel plezier.	1200m inlopen en wup Kick off surprise training Uitlopen en stretchen		1200m en wup 6-10 400m steigerung- 200m H Uitlopen en stretchen			Lopentegenkanker.nl 9:30 5 en 10km Warmond 12,50 voorinschrijving
	1200m inlopen en wup 3-4 400m D3-300m D2- 200m D3 tussendoor 100m wandelen Uitlopen en stretchen		1200m inlopen en wup 6-8 300m D3-500m H Uitlopen en stretchen			NL..ML www.ideoma.nl/nlml
	1200m en wup 4-6 400m D2-400m D3- 400m H Uitlopen en stretchen		1200m inlopen en wup 8-12 200m D2-400m D3 Uitlopen en stretchen			Bertusloop Delft Zuid Holland Starttijd 11 uur / 5 of 10km 2 euro inschrijving
	1200m inlopen en wup 400m D2-300m D3-100m H Uitlopen en stretchen		1200m inlopen en wup 3-4 800m D2-600m D3 200m H Uitlopen en stretchen		Duintraining optioneel, wordt nog in de groep besproken.	

Uitleg afkortingen: Wup = warming up, H = herstel, wandelen of dribbelen, D1 = 65%-70% praten gaat makkelijk, D2 = 75%-80% praten kan nog net, D3 = 85%-95%, geen babbels meer.