

**ZOMERPROGRAMMA 2021**

Periode: juli – augustus 2021

**RUN4FUN TILBURG**

Wk	Woe.	Kern training	Kern	P	Zon.	Kern training	Kern	P
<b>Juli 2021</b>			<b>Juli 2021</b>					
26					4 juli	8 x 600m (85 of 90%) naar keuze	40'	2'
27	07 juli	20' - 75%, 15' - 80%, 10' - 85%		2'	*11 juli	Duurloop	45'	*
28	14 juli	2 * (8 * 2') pauze 1'	49'	SP3'	18 juli	6 * 1000m	48'	2'
29	21 juli	2 * 20' ( 1 <sup>e</sup> 20' op 80% - 2 <sup>e</sup> 20' op 85%)	46'	3'	25 juli	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	2'
30	28 juli	(5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1') 85-90-85% P1'	38'	SP3'				
<b>Augustus 2021</b>			<b>Augustus 2021</b>					
30	n.v.t				1 aug	3 * 20' ( P= 3'wandelen)	66'	3'
31	4 aug	8 * (300m 85% + 200m 90% + 100m 85%)	40'	2'	08 aug	2 * paaltjesroute	44'	2'
32	11 aug	6 * 5' (4' 85% - 1' 90%)	40'	2'	15 aug	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2')	46'	1'
33	18 aug	3 * grote buitenronde (± 3 km)	60'	3'	22 aug	5 * (2' - 1½' - 1') P gelijk aan looptijd	45'	*
34	25 aug	4 * 10' afwisselend tempo 80 - 85%	46'	2'	29 aug	Duurloop 45 - 60'		
<b>September 2021</b>			<b>September 2021</b>					
35	01 sept	Start seizoen 2021-2022						

De intensiteit van de trainingen is een richtlijn in te vullen naar eigen behoefte.

\*Noteer in je agenda 11 juli zomerborrel vanaf 15:00 uur. Adres KVT Tilburg, Bladelstraat 1 5043 CZ Tilburg.

