

Januari									
2-1-2022	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
5-1-2022	Woensdag	Weg	Herhaling	L	8 * 4'	46'	85%	P 2'	
9-1-2022	Zondag	Bos	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	49'	85%	P 2'	
12-1-2022	Woensdag	Weg	Tempo	E	6 * 5' tempowisseling op signaal	40'	80 - 85%	P 2'	
16-1-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * (2' - 1½' - 1') P = aan looptijd	45'	85 - 90%	P *	
19-1-2022	Woensdag	Weg	Pyramidelooop	L	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	2'	
23-1-2022	Zondag	Bos	Fartlek	L	Terrein afhankelijk	45'	80 - 85%	P *	
26-1-2022	Woensdag	Weg	Duur	E	3 * 12'	40'	85%	2'	
30-1-2022	Zondag	Bos	Weerstand	E	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	80 - 85%	P 3'	
Februari									
2-2-2022	Woensdag	Weg	Tempo	L	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	1'	SP 3'
6-2-2022	Zondag	Bos	Snelheid	L	5 * 1'(P = 30") - 6*2'(P = 1') - 5 * 1'(P=1')	41'	85 - 90%	P *	SP 3'
9-2-2022	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%		
13-2-2022	Zondag	Bos	Duur	E	4 * 1600m	44'	85%	2'	
16-2-2022	Woensdag	Weg	Herhaling	L	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80-85%	2'	
20-2-2022	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	P *	
23-2-2022	Woensdag	Weg	Tempo	E	6 * 6'	46'	80 - 85%	2'	
27-2-2022	Zondag	Bos	Pyramidelooop	E	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	75 - 80%	2'	
Maart									
2-3-2022	Woensdag	Weg	Duur	L	20' - 5' - 20'	49'	85%	2'	
6-3-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	*	P = 50% van de gelopen tijd
9-3-2022	Woensdag	Weg	Interval	E	Lantaarnpalen loop	45'	80 - 85%	P *	
13-3-2022	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		
16-3-2022	Woensdag	Weg	Herhaling	E	4 * 10'	46'	80 - 85%	2'	
20-3-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	2 * (4* 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	80 - 85%	P *	SP 3'
23-3-2022	Woensdag	Weg	Weerstand	L	Viaduct diverse varianten	45'	75 - 80%	P *	
27-3-2022	Zondag	Bos	Duur	L	2 * paaltjesroute	43'	75 - 80%	3'	Zomertijd
30-3-2022	Woensdag	Bos	Tempo	E	2 * (6 * 400m)	38'	80%	2'	SP 3'
April									
3-4-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	2 * (10 * 1')	42'	85 - 90%	2'	SP 3'
6-4-2022	Woensdag	Bos	Pyramidelooop	L	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	80 - 85%	P 2'	P = wandelen
10-4-2022	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		
13-4-2022	Woensdag	Bos	Duur	E	3 * binnen vierkant (bos)	42'	80 - 85%	3'	
18-4-2022	Maandag	Bos	Fartlek	E	Terrein afhankelijk	45'	80 - 85%	P *	2e Paasdag
20-4-2022	Woensdag	Bos	Tempo	L	2 * (10' - 80% heen en 9½' - 85% retour)	43'	80 - 85%	3'	
24-4-2022	Zondag	Bos	Snelheid	L	3 * (1200m 85% + 400m 90%)	36'	85 - 90%	3'	
27-4-2022	Woensdag	Bos	Herhaling	E	6 * 6' (laatste minuut versnellen)	46'	85%	2'	Koningsdag

Mei									
1-5-2022	Zondag	Bos	Crossloop	L	Crossloop 3 * 15'	49'	80 - 85%	P 2'	
4-5-2022	Woensdag	Bos	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	43'	80 - 85%	P 3'	
8-5-2022	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Heuveltraining (verzamelen bij Rustende Jager)	45'	75 - 80%	P *	
11-5-2022	Woensdag	Bos	Tempo	E	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	85%	2'	
15-5-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	2'	
18-5-2022	Woensdag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%		
22-5-2022	Zondag	Bos	Tempo	L	4 * (2 * 800m) 2e 800m 10" sneller dan 1e 800m	44'	80 - 85%	2'	
25-5-2022	Woensdag	Bos	Snelheid	L	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	2'	
29-5-2022	Zondag	Bos	Test/Duur	L	Coopertest of duurloop	45'			
Juni									
1-6-2022	Woensdag	Bos	Duur	E	8' - 10' - 8' - 10'	42'	80 - 85%	2'	
6-6-2022	Maandag	Bos	Tempo	E	6 x 1000m toenemende snelheid	45'	80 - 85%	2'	2e Pinksterdag
8-6-2022	Woensdag	Bos	Snelheid	E	10 * 3'	39'	85%	1'	
12-6-2022	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%		
15-6-2022	Woensdag	Bos	Weerstand	E	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	80 - 85%	P *	
19-6-2022	Zondag	Bos	Tempo	E	2 * paaltjesroute (3,2 km)	43'	85%	3'	
22-6-2022	Woensdag	Bos	Snelheid	E	8 * 500m (200m 80% - 200m 85% - 100m dribbel)	40'	85%	1'	SP 3'
26-6-2022	Zondag	Bos	Herhaling	E	3 * binnen vierkant (bos)	42'	80 - 85%	3'	
29-6-2022	Woensdag	Bos	Duur	E	2 * grote buitenronde (± 3 km)	40'	80 - 85%	2'	

Zomer BBQ op zondag 15 mei wederom op het terrein van Korfbalvereniging. Reserveer deze datum in je agenda!!!!