

## Zomerprogramma Run4Fun 2023

Week	Woensdag	Kern training	Duur	Pauze	Zondag	Kern training	Duur	Pauze
<b>26</b>					<b>2 juli</b>	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9' (80 - 85%)	45'	2'
<b>27</b>	<b>5 juli</b>	4 * 10'	46'	2'	<b>9 juli</b>	5 * 6' (bij 2' en 4', 20" versnellen)	38'	2'
<b>28</b>	<b>12 juli</b>	Lange rustige duurloop 45' - 60'	*	*	<b>16 juli</b>	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2') 80 - 85%	46'	1'
<b>29</b>	<b>19 juli</b>	6 * 1000m in toenemende snelheid	45'	2'	<b>23 juli</b>	2 * 25' (1 <sup>e</sup> 25' - 80% - 2 <sup>e</sup> 25' - 85%)	52'	2'
<b>30</b>	<b>26 juli</b>	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	1,5'	<b>30 juli</b>	3 * (5' - 3' - 1') oplopend tempo 80-85-90%	P1'	SP 3'
Week	Woensdag	Kern training	Duur	Pauze	Zondag	Kern training	Duur	Pauze
<b>31</b>	<b>2 aug</b>	3 * grote Buiten ronde (± 3 km) 80%	60'	3'	<b>6 aug</b>	8 * 600m	40'	
<b>32</b>	<b>9 aug</b>	Pyramidelooop 5' - 4' - 3' - 2' - 1' - 2' - 3' - 4' - 5'	37'	1'	<b>13 aug</b>	Lange rustige duurloop 45' - 60'	*	*
<b>33</b>	<b>16 aug</b>	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	2'	<b>20 aug</b>	3 * 20' (P= 3' wandelen)	66'	3'
<b>34</b>	<b>23 aug</b>	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	2'	<b>27 aug</b>	5 * (2' - 1½' - 1') P gelijk aan looptijd (85 - 90%)	45'	*
<b>35</b>	<b>30 aug</b>	2 * Paaltjesroute	40'	2'				