

**Loopgroepen Heerde**4<sup>e</sup> Kwartaal 2017, november-december 2017

	<b>Trainingsprogramma / Wedstrijden</b>	<b>Trainingszone/tabel</b>
<b>November 2017</b>		
Ma/Di 30-31/10	4 maal (4x300m). P=100m.	groen>>rood
Wo/Do 1-2/11	7 maal 500m. P=200m.	groen
Za 4/11	Najaarsloop te Epe, diverse afstanden.	wedstrijd
Zo 5/11	90 minuten duurloop.	groen
Ma/Di 6-7/11	8 maal 500m + 3x200m, P=200m.	groen
Wo/Do 8-9/11	8 á 10 maal 400m. P=200m.	groen
Za 12/11	<b>1<sup>e</sup> cross van de GO Crosscompetitie te Harderwijk.</b>	wedstrijd
Zo 12-11	Heuveltraining.	groen>>rood
Ma/Di 13-14/11	3 maal(800-600-400-200m). P=200m.	groen/rood
Wo/Do 15-16/11	4 x 800m + 2 x 200m. P=200m.	groen
Za 18/12	<b>Clinic "Trainen op Hartslag", bij de Gemzen te Heerde.</b>	!!!!
Zo 19/11	Duurtraining.	groen
Ma/Di 20-21/11	6 x 600m + 4 x 200m. P=200m.	groen
Wo 22/11	<b>Najaarsledenvergadering.</b>	
Wo/Do 22-23/11	3 x (600-400-200m). P=200m.	groen>>rood
Zo 26/11	Duurtraining.	groen
Ma/Di 27-28/11	2x600m+4x300m+2x600m+4x300m. P=200m/100m.	groen>>rood
Wo/Do 29-30/11	6 maal 600m. P=200m.	groen>>rood
<b>December 2017</b>		
Za 2/12	<b>Eurozorg Sintloop te Heerde, diverse afstanden.</b>	wedstrijd
Zo 3/12	Duurtraining.	groen
Ma/Di 4-5/12	400-405-410-413-416-419-421-423-425-427-429-430m.	groen/rood
Wo/Do 6-7/12	Piramideloopt 2-4-6-6-4-2 minuten. P=1 minuut wandel.	groen/rood
Za 9/12	<b>2e Cross GO-Crosscompetitie te Epe (zandbult).</b>	wedstrijd
Zo 10/12	Duurtraining.	groen
Ma/Di 11-12/12	3 maal (300-500-700m). P=200m.	groen
Wo/Do 13-14/12	10 maal 400m. P=200m.	groen
Zo 17/12	<b>Leisure World Kerstloop te Dronten, diverse afstanden.</b>	wedstrijd
		groen
Ma/Di 18-19/12	6x600m + 2x200m. P=200m.	groen
Wo/Do 20-21/12	3 maal (300-500-700m). P=200m.	groen/rood
Zo/Ma/Di24-25-26	Kerst.	
Wo 27/12	200m met 3-tallen in estafettevorm, 35 minuten.	groen/rood
Do 28/12	<b>Verlichte Cross op 't Loo/Oldebroek, diverse afstanden</b>	wedstrijd
Za 30/12	Oliebollen-Snert-training.	groen