



Zaterdag 15 oktober 2022 "Teutolauf" 12,2 km.

Schemaduur; 10 weken.

Week 32 (8-08)

Ma. DL 50 min met daarin 2 lange tempolopen van 5 min.

Wo. Kuiperberg .

Za. Hezeberg.

Week 33 (15-08)

Ma. DL 55 min. met daarin 2 lange tempolopen van 6 min.

Wo. Kemveldloop, 3 ronden.

Za. Zandkuil **Aanvang: 15:30 uur !**

Week 34 (22-8)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 7 min.

Wo. Wyllandrie.

Za. Duurloop 1 (11 km.)

Week 35 (29-8)

Ma. DL 55 min. met daarin 2 lange tempolopen van 5 min.

Wo. Hezeberg

Za. Zandkuil **Aanvang 15:30 uur !**



Week 36 (5-09)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 6 min.

Wo. Van Agelo naar top Kuiperberg

Do. DL 1 (50 min.)

Za. Braambergtraining

Week 37 (12-09)

Ma. DL 65 min. met daarin 2 lange tempolopen van 7 min.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. Moerbekkenkamptaining.

Do. DL 1 (55 min.)

Za. Lange Duurloop (DL1/2) 10 km. 2-1-2-1-2-2 km.

Week 38 (19-9)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 6 min.

Wo. Wyllandrie/ fietspad Kuiperberg.

Za. Lange Duurloop (DL 1) 12 km.

Week 39 (26-9)

Ma. DL 65 min. met daarin 2 lange tempolopen van 7 min.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. Moerbekkenkamptraining

Zo. 2 oktober, deelname aan halve van Oldenzaal, 10 km in DL1.

Week 40 (03-10)

Ma. DL 70 min. met daarin 10 korte tempolopen van 400 meter.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. Stobbenkamptraining

Za. Heuveltraining locatie Beekprik.

Week 41 (10-10)

Ma. DL 50 min. met daarin 8 korte tempolopen van 200 meter.

Wo. Warming up en 30 min. fietspad Rondweg

Do. --

Za. 15 oktober, Teutolaf 12,2 km.

Succes met de voorbereiding.



Gr. Boudewijn