



## TRAININGSPROGRAMMA VOOR DE HALVE VAN EGMOND 2012

datum		locatie	programma
zat.	26-nov	Heerderstrand ***	90 minuten heuvel en strandtraining
wk.49		eigen gelegenheid	10 km rustige duurloop
di./woe.	29/30 nov	Stadshagen / Westenholte	spel / vrije trainingsvorm
zat.	3-dec	Zuidweg ***	90 minuten heuvel en strandtraining
wk.50		eigen gelegenheid	10 km rustige duurloop
di./woe.	6/7-dec	Stadshagen / Westenholte	rustige duurloop
zat.	10-dec	Zwolse Bos ***	120 minuten bos en heuveltraining
wk.51		eigen gelegenheid	12 km rustige duurloop
di./woe.	13/14-12	Stadshagen / Westenholte	intensieve interval
zat.	17-dec	Heerderstrand ***	120 minuten bos, heuvel en strandtraining
wk.52		eigen gelegenheid	15 km rustige duurloop
di.	20/21-12	Stadshagen / Westenholte	intensieve interval
zat.	24-dec	Lemelerberg	120 minuten heuveltraining
wk.53		eigen gelegenheid	18 km rustige duurloop
di.	27/28-12	Stadshagen / Westenholte	spel / vrije trainingsvorm
zat.	31-dec	Engelse Werk ***	90 minuten parktraining
wk.1		eigen gelegenheid	10 km rustige duurloop
di./woe.	3/4--jan	Stadshagen / Westenholte	75 minuten (zeer) rustige duurloop of 100% rust.
<b>zon.</b>	<b>8-jan</b>	<b>Egmond aan Zee</b>	<b>Halve Marathon van Egmond</b>

19-11-2011

Traning op locaties gemerkt met \*\*\* vallen samen met de normale training van SLZ (let op op de trainingsduur)