STICHTING LOOPSPORT ZWOLLE

info: www.loopsportzwolle.nl **e-mail: info@loopsportzwolle.nl**

PROGRAMMA 2012 (jan - aug) wijzigingen voorbehouden

versie 11 dec 2011.

wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm
1	ma	2-jan	duurloop
	din	3-jan	rustige duurloop
	woe	4-jan	rustige duurloop
	zat	7-jan	Leemcule
	zon	**8-jan**	**Halve marathon Egmond**
2	ma	9-jan	duurloop
	din	10-jan	extensieve interval
	woe	11-jan	extensieve interval
	zat	14-jan	A50
	zon	**15-jan**	**Lemelerberg extra training**
3	ma	16-jan	duurloop
	din	17-jan	intensieve interval
	woe	18-jan	intensieve interval
	zat	21-jan	Zwolse Bos
4	ma	23-jan	duurloop
	din	24-jan	fartlek vorm
	woe	25-jan	fartlek vorm
	zat	28-jan	Zuidweg
5	ma	30-jan	duurloop
	din	31-jan	rustige duurloop
	woe	1-feb	rustige duurloop
	zat	4-feb	Engelse Werk
6	ma	6-feb	duurloop
	din	7-feb	extensieve interval
	woe	8-feb	extensieve interval
	zat	11-feb	Heerderstrand
7	ma	13-feb	duurloop
	din	14-feb	intensieve interval
	woe	15-feb	intensieve interval
	zat	18-feb	Leemcule
8	ma	20-feb	duurloop
	din	21-feb	fartlek vorm
	woe	22-feb	fartlek vorm
	zat	27-feb	A50
9	ma	27-feb	duurloop
	din	28-feb	spel / vrije trainingsvorm
	woe	29-feb	spel / vrije trainingsvorm
	zat	3-mrt	Leemcule
10	ma	5-mrt	duurloop
	din	6-mrt	rustige duurloop
	woe	7-mrt	rustige duurloop
	zat	10-mrt	A50
11	ma	12-mrt	**duurloop / start clinic HM Zw**
	din	13-mrt	extensieve interval
	woe	14-mrt	extensieve interval
	zat	17-mrt	**Zwolse Bos / Trainersdag**
12	ma	19-mrt	duurloop
	din	20-mrt	intensieve interval
	woe	21-mrt	intensieve interval
	zat	24-mrt	**Zuidweg / 32 km van Kampen**
13	ma	26-mrt	duurloop
	din	27-mrt	fartlek vorm
	woe	28-mrt	fartlek vorm
	zat	31-mrt	Engelse Werk
	zon	**1-apr**	**Ekiden PEC**
14	ma	2-apr	duurloop
	din	3-apr	rustige duurloop
	woe	4-apr	rustige duurloop
	zat	7-apr	Heerderstrand
	zon	**8-apr**	**Lemelerberg extra training**

wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm
15	**ma**	**9-apr**	**geen training / 2e paasdag**
	din	10-apr	extensieve interval
	woe	11-apr	extensieve interval
	zat	14-apr	Leemcule
16	ma	16-apr	duurloop
	din	17-apr	intensieve interval
	woe	18-apr	intensieve interval
	zat	21-apr	A50
17	ma	23-apr	duurloop
	din	24-apr	fartlek vorm
	woe	25-apr	fartlek vorm
	zat	28-apr	Zwolse Bos
18	**ma**	**30-apr**	**geen training / Koninginnendag**
	din	1-mei	rustige duurloop
	woe	2-mei	rustige duurloop
	zat	**5-mei**	**geen training / Bevrijdingsdag**
19	ma	7-mei	duurloop
	din	8-mei	extensieve interval
	woe	**9-mei**	**Rondje Kampen**
	zat	12-mei	Heerderstrand
20	ma	14-mei	duurloop
	din	15-mei	intensieve interval
	woe	16-mei	intensieve interval
	zat	19-mei	Leemcule
21	ma	21-mei	duurloop
	din	22-mei	fartlek vorm
	woe	23-mei	fartlek vorm
	zat	26-mei	A50
22	**ma**	**28-mei**	**geen training / 2e pinksterdag**
	din	29-mei	spel / vrije trainingsvorm
	woe	**30-mei**	**spel / vrije tr.vorm /Stationsloop**
	zat	2-jun	Zwolse Bos
23	ma	4-jun	duurloop
	din	5-jun	rustige duurloop
	woe	6-jun	rustige duurloop
	zat	**9-jun**	**Engelse werk / ½ M Zwolle**
24	ma	11-jun	duurloop
	din	12-jun	extensieve interval
	woe	13-jun	extensieve interval
	zat	16-jun	Zuidweg
25	ma	18-jun	duurloop
	din	19-jun	intensieve interval
	woe	20-jun	intensieve interval
	zat	23-jun	Heerderstrand
26	ma	25-jun	duurloop
	din	26-jun	fartlek vorm
	woe	27-jun	fartlek vorm
	zat	**30-jun**	**Run Bike Run / 5 jaar SLZ**
27	ma	2-jul	duurloop
	din	3-jul	duurloop
	woe	4-jul	duurloop
	zat	**7-jul**	**Engelse Werk / Koek en Zopie**
	zon	**8-jul**	**Lemelerberg extra training**
28	ma	9-jul	duurloop
	din	10-jul	spel / vrije trainingsvorm
	woe	11-jul	spel / vrije trainingsvorm
	zat	14-jul	Zwolse Bos

VAKANTIE t/m 17 aug.

Trainingen maandag: Petuniaplein, van 19.00 tot ongeveer 20:15 uur.

Trainingen dinsdag: Stadshagen, van 19.30 tot ongeveer 20:45 uur.

Trainingen woensdag: Petuniaplein, van 19.00 tot ongeveer 20:15 uur.

Trainingen zaterdag : vertrek Petuniaplein om 9.30 uur of rechtstreeks naar de locatie.
Training van 10:00 tot ongeveer 11:30 uur. Meerijtarief € 1,75 te betalen aan de chauffeur.

Voor vragen / opmerkingen kun je contact opnemen met geert@loopsportzwolle.nl

25-dec-11