

juli

week	dag	datum	programma	Basis	Veluwe	Zeven-H	Diepe hel (DH)	Marathon(MG)	Locatie
27	woensdag	1	ouder/kind training						Paviljoen
	donderdag	2	MG: DL1 10 km					10	
	vrijdag	3							
	zaterdag	4	DL1 15-19 km	15	17	16	15	19	zomervakantie ↓
	zondag	5							
28	maandag	6	DL1 20, DL2 30, DL3 10, DL1 15	13					
	dinsdag	7							
	woensdag	8	DL1 15, 6 x 1000 mtr DL3 (tussendoor 4 min DL1) uitlopen 15 min	14					
	donderdag	9	MG: DL1 10 km					10	
	vrijdag	10							
	zaterdag	11	DL1 15-21 km. DL1 60 min voor veluwe lopers	15	10	18	17	21	
	zondag	12	Veluwezoom Trail & walk						Dieren
29	maandag	13	Uitlopen veluwezoom of DL1 75 min	12					
	dinsdag	14							
	woensdag	15	DL1 15, 10 x 600 mtr DL2 (tussendoor 2 min DL1) uitlopen 15 min	14					
	donderdag	16	MG: DL1 10 km					10	
	vrijdag	17							
	zaterdag	18	DL1 15-23 km MG: 5 km DL1, 3 km MT, 7 km DL1, 3 km MT, 5 km DL1	15		18	19	23	
	zondag	19							
30	maandag	20	DL1 40, DL2 20, DL3 10, DL1 15	14					
	dinsdag	21							
	woensdag	22	DL1 15, 8 x 800 mtr DL2 (tussendoor 2 min DL1) uitlopen 15 min	13					
	donderdag	23	MG: 10 km, waarvan 2 x 1,5 km MT/ P 1 km DL1					10	
	vrijdag	24							
	zaterdag	25	DL1 15-23km	15		20	17	21	
	zondag	26							
31	maandag	27	DH/basis: DL1 35, DL2 25, DL1 10. 7H/MG: DL1 35, DL2 25, DL3 10, DL1 10	12		14	12	14	
	dinsdag	28							
	woensdag	29	Basis/DH: DL1 15 min, 6 x 1000 mtr DL2 (tussendoor DL1 3 min) 15 min uitlopen. MG: 6 x 1000 mtr MT (tussendoor DL1 4 min) 15 min uitlopen.	13		13	13	14	
	donderdag	30	MG: DL1 10 km, waarvan 2 x 2 km MT/P: 1 km DL1					10	
	vrijdag	31							

~DL2 marathon tempo
~DL3 halve marathon tempo

MG: Marathon groep
7H: Zeven heuvelen
DH: Diepe hel