

				01/03/18			02/03/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1				10x600m(extensief) 200m dribbelen			6 urenloop Stein (ook 5 + 10 km) Duurloop Atla
gr. 2+				3x2000m extensief r400m dribbelen			
		06/03/18		08/03/18			11/03/18
	ma	Di	wo	Do	vr	za	Zo
gr. 1		Duurloop met 5 x 1min tempo voor de liefhebbers fluohesje! (Oud Rekem)		Dobbelsteen spel – extensief!			-Duurloop Atla - Selfkantlauf (Gangelt)
gr. 2+		8x600 (400 extensief, laatste 200 intensief): rust pauze 100 wandelen, 100 dribbelen voorbeeld: 400 in 1:30, 200 in 35		Tempoloop (vertrek 18u55) fluohesje en ev. lampjes verplicht!			
		13/03/18 min-		15/03/18			18/03/18
	ma	di	wo	Do	vr	za	Zo
gr. 1		Duurloop Gellik fluohesje!		6x800 m (extensief) 200m dribbelen			-Duurloop Atla -Vijverrun -Parelloop (Brunssum)
gr. 2+		10x400 meter (progressief opbouwen, telkens 1 sec sneller)		Blokjesloop industriegebied: 6x4' r2' fluohesje en ev. lampjes verplicht!			
		20/03/18		22/03/18			25/03/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop Neerharen: onderweg enkele straten ins en outs (van lantaarnpaal tot de volgende) fluohesje!		1000m - 800m - 600m – 400m – 200m 200m – 400m – 600m – 800m – 1000m RUST 200m dribbelen		Les crêtes de spa	-Duurloop Atla -Venloop (Venlo) -Firefighter mountain trail (Beringen)
gr. 2+		10x500 meter: rust is 50 meter wandelen, 150 dribbelen		4x1600m, r400m dribbelen			
		27/03/18		29/03/18		31/03	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop Rekem fluohesje!		Neerharen: Reistraat (extensief)- Acacialaan (intensief)-Schuttershofstraat (dribbelen) 6 à 7x		Cauberg Trail	
gr. 2+		Wijnwijk: 3x(5x heuvel) r dribbel tot onder rr rondje rustig fluohesje!		fluohesje en ev. lampjes verplicht!			