

					01/06	02/06	03/06/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
					ATLA meeting	Willer Run	Duurloop Atla
		05/06/18		07/06/18/18		09/06	10/06/18
	ma	di	wo	Do	vr	za	Zo
gr. 1		Bosloop => klein geel		3x8' ∞-je in heuvels r=2' (heel rustig er naartoe) tempo "threshold"/extensief		Zutendaal	Duurloop Atla BvV masters Maastricht
gr. 2+		10x400m r=100m wandelen/100m dribbelen tempo "repeat"					
		12/06/18		14/06/18			17/06/18
	ma	di	wo	Do	vr	za	Zo
gr. 1		Bosloop => Groen 1x rustig - 1x snel		Piste : Dobbelsteenloop		Aterstoase Tongeren	Duurloop Atla
gr. 2+		6x800m r=100m wandelen/100m rustig dribbelen, tempo "interval"		3x10' extensief Pietersheimbos r=2'			
		19/06/18		21/06/18			24/06/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Bosloop => nieuwe blauwe		Waterburcht: 3x 3 rondjes vlot, r=2' tempo "threshold"/extensief	Weert Bingelrade		Duurloop Atla Hoeselt Child Learn Schimmert
gr. 2+		Dé heuvel: 10x r=rustig naar onder wandelen Tempo/intensiteit "repeat"					
		26/06/18		28/06/18			
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop Gellik		Piste : 6x800m r=100m wandelen/100m rustig dribbelen, tempo "interval"			
gr. 2+		6x1000m r=400m dribbelen, tempo "interval"		Boswachterstoertje: 6x2' op commando, variabele rust (fartlek)			