|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 01/01 | 02/01 |  |  | 05/01 |
|  |  | wo | do | vr | za | zo |
|  |   |  | D: rustige duurloop GoudkustK: 10x500m extensief P100m |  | (studenten-training) | duurloop ATLALCC Lanaken |
|  | 07/01 |  | 09/01 |  |  | 12/01 |
| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|  | **Borreltjestraining !!** |  | D: Korte duurloop Lanaken **Nieuwjaarsreceptie ATLA**K: Korte vlotte duurloop kanaal-Rekem-La Butte |  | (studenten-training) | duurloop ATLALK Cross TessenderloTrail Beek |
|  | 14/01 |  | 16/01 |  |  | 19/01 |
| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|  | D: Hochterbampt midden (Danny) of kort (Jacques)K: 2x (400-600-800-1000m)r=telkens 200m |  | Wijnwijk: grote ronde 2x langzaam 2x vlot (D) ofwel 3x vlot, 2x langzaam (K) |  | (studenten-training)AbdijcrossEstafette Sint-Truiden | duurloop ATLAAbdijcrossPosterholtPolar Bear TrailCross Hannut |
|  | 21/12 |  | 23/12 |  |  | 26/12 |
| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|  | D: kleine tour Gellik lantaarnpaal-versnellingenK: 3x(3x400m) P100m PP400m |  | D: 5x1000m intensief P400mK: 3x10’ extensief P2’ op piste |  | (studenten-training) | duurloop ATLACross Alken |
|  | 28/12 |  | 30/12 | 31/12 |  |  |
| ma | di | wo | do | vr |  |  |
|  | D: Tour de Rekem 2x5’ tempo 5’ rustigK: 1000m-900m-…-200m-100m extensief->intensief r=100m |  | D + K: testloop 5000m (met klok) |  |  |  |

**ATLA-LOOPGROEP SMART // JANUARI 2020**

