

# START TO RUN

Infosessie maandag 27 februari 2012

   = lopen         = wandelen

		Samenvatting																						
		lopen	wandelen	Totaal																				
week 1	maandag 5 maart 2012	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	8'	24'	32'						
	woensdag 7 maart 2012	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10'	20'	30'		
	vrijdag 9 maart 2012	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	12'	12'	24'		
week 2	woensdag 14 maart 2012	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	12'	12'	24'			
	vrijdag 16 maart 2012	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	14'	14'	28'			
	zondag/maandag	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	14'	7'	21'			
week 3	woensdag 21 maart 2012	3'	2'	3'	2'	3'	2'	4'	2'	woensdag en vrijdag 19u30										13'	8'	21'		
	vrijdag 23 maart 2012	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	4'	2'									16'	10'	26'		
	zondag/maandag	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	4'	2'									19'	12'	31'
week 4	woensdag 28 maart 2012	4'	2'	5'	2'	5'	2'	6'	2'											20'	8'	28'		
	vrijdag 30 maart 2012	5'	1'	5'	1'	6'	1'	7'	1'											23'	4'	27'		
	zondag/maandag	5'	1'	5'	1'	6'	1'	7'	1'	8'	1'									31'	5'	36'		
week 5	woensdag 4 april 2012	9'	3'	10'	3'											19'	6'	25'						
	vrijdag 6 april 2012	10'	2'	11'	2'											21'	4'	25'						
	zondag/maandag	Geen training										PASEN												
week 6	woensdag 11 april 2012	12'	2'	12'	2'											24'	4'	28'						
	vrijdag 13 april 2012	5'	1'	6'	1'	8'	1'									19'	3'	22'						
	zondag/maandag	5'	1'	6'	1'	8'	1'									19'	3'	22'						
week 7	woensdag 18 april 2012	6'	2'	6'	2'	6'	2'											18'	6'	24'				
	vrijdag 20 april 2012	7'	1'	8'	1'	8'	1'									23'	3'	21'						
	zondag 22 april 2012	Geen training										Rustdag												
week 8	maandag 23 april 2012	2,5km TEST										EIGEN TEMPO												
	woensdag 25 april 2012	10'	2'	10'	2'	10'	2'									30'	6'	36'						
	vrijdag 27 april 2012	10'	2'	11'	2'	12'	2'									33'	6'	39'						
week 9	woensdag 2 mei 2012	12'	1'	12'	1'	13'	1'									37'	3'	40'						
	vrijdag 4 mei 2012	14'	2'	15'	2'									29'	4'	33'								
	zondag/maandag	15'	1'	15'	1'									30'	2'	32'								
week 10	woensdag 9 mei 2012	16'	2'	17'	2'									33'	4'	37'								
	vrijdag 11 mei 2012	16'	1'	17'	1'									33'	2'	35'								
	zondag/maandag	18'	2'	18'	2'									36'	4'	40'								
week 11	woensdag 16 mei 2012	18'	1'	18'	1'									36'	2'	38'								
	vrijdag 18 mei 2012	20'	2'	10'	2'									30'	4'	34'								
	zondag/maandag	20'	2'	10'	2'									30'	4'	34'								
week 12	woensdag 23 mei 2012	22'	1'	10'	1'									32'	2'	34'								
	vrijdag 25 mei 2012	24'	1'	8'	1'									32'	2'	34'								
	zondag/maandag	Geen training										Pinksteren												
week 13	woensdag 30 mei 2012	26'	1'	6'	1'									32'	2'	34'								
	vrijdag 1 juni 2012	28'	1'	4'	1'									32'	2'	34'								
	zondag/maandag	30'	2'	2'	2'									32'	2'	36'								
week 14	woensdag 6 juni 2012	30'	1'	2'	1'									32'	2'	34'								
	vrijdag 8 juni 2012	12'	1'	12'	1'	12'	1'									36'	3'	39'						
	zondag 10 juni 2012	Geen training										Rustdag												
	maandag 11 juni 2012	5km test										EIGEN TEMPO												