

# Loopgroep Zeeland

## duurloopschema tot de kust Marathon

10-6	stadsloop
17-6	2 uur bos, strand, weg rustig
18-6	PZC familieloop, halve marathon 21 km of 10 km
24-6	Training 2 uur 15 min : 30 min weg, 45 min strand, 30 min bos, 30 min weg - duinen
1-7	De wedstrijd van loopgroep zeeland, keuze uit verschillende afstanden.
2-7	De triatlon van Vlissingen, keuze uit verschillende afstanden.
8-7	Training 2 uur: 30 min weg en duinen, 30 min strand, 1 uur bos-weg.
15-7	Training 1 uur 45 min: 60 min weg-bos, 45 min duinen strand
22-7	(2 uur 30-45 min met drankpost ????)
29-7	90 min lekker op tempo, duurloop met wissel tempo's
5-8	Training 1 uur en 45 min: 30 min weg, 45 min strand, 30 min bos-weg
12-8	Training 2 uur en 45 min: 60 min rustig weg-bos, terug duinen en strand, laatste stuk 10 min weg.

<b>18-8</b>	<b>Bokbokaal oudorp 10 km, donderdag, gezellige wedstrijd.</b>
<b>19-8</b>	<b>Duurloop naar keuze, ruim 2 uur, rustig bos-weg-strand</b>
<b>26-8</b>	<b>90-100 min: 9 min rustig, 1 min vol. 90 min lang bos-weg-duinen.</b>
	<b>Los lopen 45min</b>
<b>3-9</b>	<b>De Halve van Vrouwepolder, de kustloop 21 km, als training 4 km in en 4 km uitlopen.</b>
<b>10-9</b>	<b>Lange duurloop van 3 uur met grote groep +/- 2x drankpost onderweg, pijler dam t/m Zoutelande.</b>
<b>17-9</b>	<b>Ruim 3 uur vertrek vanaf de Vrouwepolder t/m Vlissingen</b>
<b>23-9</b>	<b>Rustig keuze uit 60-90 min lekker langzaam met een paar keer versnellen.</b>
<b>1-10</b>	<b>Kustmarathon Zeeland</b>
<b>2-10</b>	<b>Rust</b>