

Indeling van de groepen

Groepen	Woensdag training	Zondag training	Snelheid in zones: tijd per km (marge +/- 10')		
			Z2	Z3	Z4
Tempogroep 65*	45 - 65 minuten**	2 afstandsgroepen: 8 - 12 km en 12 - 16 km** <i>Let op: de minimale snelheid is 8km/uur</i>	7'30"	7'00"	6'30"
Tempogroep 60*	45 - 65 minuten**		7'00"	6'30"	6'00"
Tempogroep 55*	45 - 65 minuten**		6'30"	6'00"	5'30"
Tempogroep 50*	45 - 65 minuten**		6'00"	5'30"	5'00"
Tempogroep 45*	45 - 65 minuten**		5'30"	5'00"	4'30"
Tempogroep 40*	45 - 65 minuten**		5'00"	4'30"	4'00"

*geeft aan dat je rond die tijd over 10 km loopt (er iets onder of iets boven). Twijfel je over de groep? vraag een trainer!

**zie maandschema op de website www.loopgroepoegstgeest.nl, onder Agenda, klik dan op Trainingsrooster en -schema.