

## Zaterdag 30 november - Zaterdagmorgentraining met PEC1910

Ronde 1: inlopen, rekken/strekken, loopscholing etc.

Ronde 2: als tweetal zelfde ronde tegengesteld lopen en bij ontmoeting omkeren

Ronde 3: terug naar startpunt

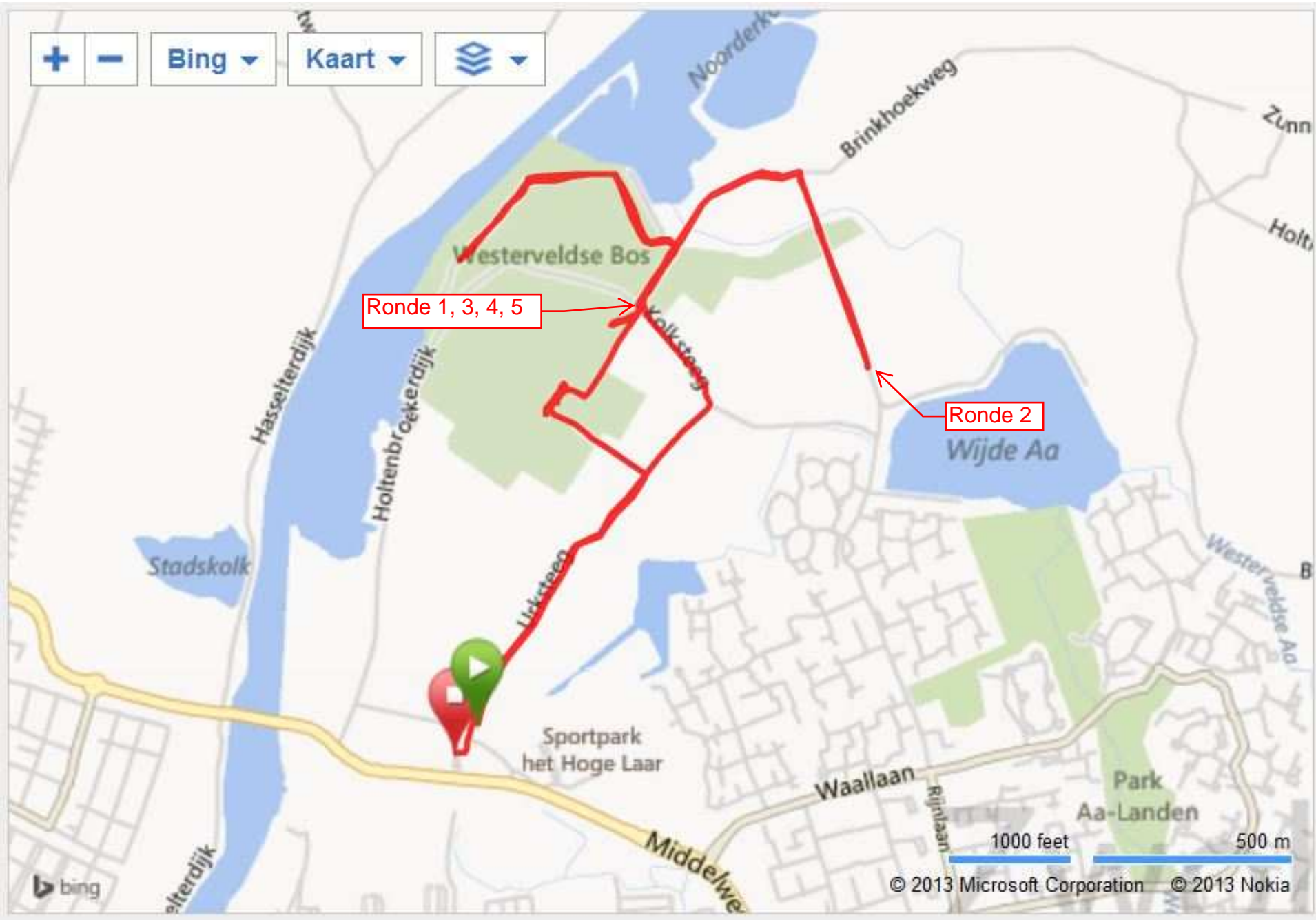
Ronde 4: herstel

Ronde 5: als tweetal andere ronde tegengesteld lopen (Westerveldsebult steile kant omhoog), bij ontmoeting omkeren en terug naar startpunt

Ronde 6: herstel en terug naar de baan met 2 minuten dribbelen / 1 minuut wandelen

▼  Ronden **6** Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	57:19.2	2.67	21:29
2	5:49.7	1.12	5:13
3	6:06.8	1.11	5:30
4	6:24.6	0.21	30:05
5	9:46.3	1.89	5:10
6	14:57.5	1.50	9:59
<b>Overzicht</b>	<b>1:40:24.1</b>	<b>8.50</b>	<b>11:49</b>



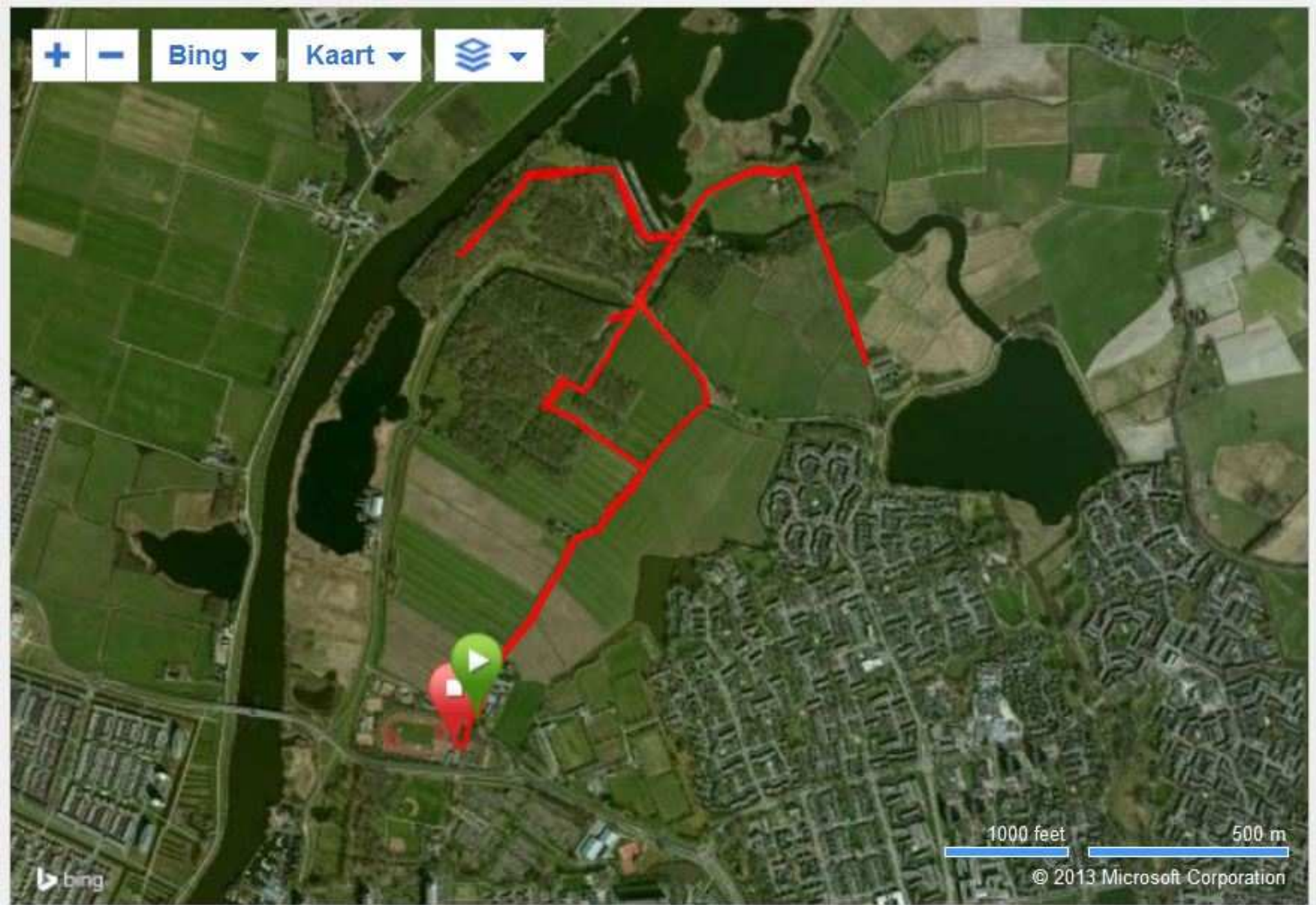
+ - Bing Kaart

Ronde 1, 3, 4, 5

Ronde 2

1000 feet 500 m

© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia



+ - Bing Kaart

1000 feet 500 m

© 2013 Microsoft Corporation