

Week 11

"Een goed begin is het halve werk"

week 01

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Zon. 16 maart	Duurloop 12 km	9.30 uur av PEC 1910, Urksteeg te Zwolle

Week 12

"Door de groene binnenstad en een mooi stuk erbuiten"

week 02

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 19 maart	8x500m 200m dribbel	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 21 maart	5x6 min., 1 min. dribbel	
Zon. 23 maart	Duurloop 12 km	9.30 uur Odeon, Blijmarkt 23

Week 13

"Met de bult erin een goede training"

week 03

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 26 maart	2x(5x400m) 100m dribbel	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 28 maart	4x7 min., 1 min. dribbel	
Zon. 30 maart	Geert Brettschneiderloop 10 km	11.00 (!) uur av PEC 1910

Week 14

"In deze prachtige omgeving is het heerlijk lopen"

week 04

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 2 april	5x200m / 5x400m 100m dribbel, serie- pauze 2 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 4 april	2x15 min., 1 min. dribbel	
Zon. 6 april	Duurloop 13 km	9.30 uur, zaal Kappers, Hoonhorst

Week 15

"Het zijn geen bergen, maar zo voelen ze wel"

week 05

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 9 april	4x(300-500-300) 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 11 april	3x10 min., 1 min. dribbel	
Zon. 13 april	Duurloop 14 km	9.30 uur, Saturn Diervoeders, Stationslaan 1 Hattem



Week 16

"Hoe mooi de omgeving van Zwolle kan, zijn zie je vandaag"

week 06

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 16 april	Variatieloop 45 min.	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 18 april	4x7 min., 1 min. dribbel	
Zon. 20 april (1 ^e Paasdag)	Duurloop 15 km	9.30 uur, boerderij "De Oude Mars, Oude Mars 19, Zwolle Zuid

Week 17

"In naam van Oranje...."

week 07

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 23 april	10x200m / 5x300m, 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 25 april	4x8 min., 1 min. dribbel	
Zon. 27 april	Koningsloop 10 km	11.00 (!) uur av PEC 1910

Week 18

*"Eerst bos dan velden, de rivier en
dan het mooie stad Dalfsen"*

week 08

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 30 april	5x200m / 10x300m, 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 2 mei	3x9 min., 1 min. dribbel	
Zon. 4 mei	Duurloop 15 km	9.30 uur, station Dalfsen

Week 19

*"In een echt strandhuis is het goed
terugkomen na zo'n mooie loop"*

week 09

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 7 mei	4x1000m, 200m dribbel	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 9 mei	3x10 min., 1 min. dribbel	
Zon. 11 mei	Duurloop 16 km	9.30 uur, strandhuis Milligerplas, Stadshagen

Week 20

"Die bruggen!"

week 10

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 14 mei	10x300m / 5x400m, 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 16 mei	2x15 min., 1 min. dribbel of facultatief AA-Landen loop	
Zon. 18 mei	Duurloop 17 km	9.30 uur, De Bierton, Schellenbergweg

Week 21

"Opvallend hoeveel verschillende bomen er zijn"

week 11

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 21 mei	10x400m / 5x300m, 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 23 mei	2x20 min., 1 min. dribbel	
Zon. 25 mei	Duurloop 17 km	9.30 uur, Hattem Leemkule

week 12

Week 22

"Kijk uit voor de ballen"

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 28 mei	5x300m / 10x400m, 100m dribbel, serie- pauze 1 min. rust	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 30 mei	3x15 min., 1 min. dribbel	
Zon. 1 juni	Duurloop 18 km	9.30 uur, Wythmenerplas



Brasserie Le Petit

Bij de golfclub van Zwolle, Zalnéweg 75

week 13

Week 23

"Genieten van lopen en bubbels"

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 4 juni	5x1000m, 200m dribbel	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 6 juni	2x15 min, 1 min. dribbel	
Zondag 8 juni (1 ^e Pinksterdag)	Verkenning parcours	9.30 uur, Vito's Grote Markt

week 14

Week 24

"Heel houden en lekker lopen!"

Datum	Wat	Vertrek vanaf
Woe. 11 juni	Training met accent op techniek	19.00 uur av PEC 1910
Vrij. 13 juni	Pastaparty	18.00 uur kantine av PEC 1910
Zat. 14 juni	4 Engelse Mijlen en Halve Marathon	19.15 uur 4EM 20.15 uur HM

Heel veel succes!

Jullie trainers, clinic organisatie en bestuur van av PEC 1910.



De Kleine Casteleyn

Terug van weggeweest

*Vele Zwollenaren zijn u al
voor geweest sinds 1980 in de
Casteleyn.*

*Wij willen de ouderwetse
gezelligheid weer terug
brengen in dit mooie café.
Wij hebben heerlijke wijnen,
bieren en andere drankjes.
Heeft u trek gekregen dan
kunt u bij ons ook nog een
hapje eten tot 23 uur op
do-vr-zat.*

*Op vertoon van deze bon kunt
u een hoofdgerecht bij ons
eten voor € 10.00*