

Trainingschema Asselronde

Trim Apeldoorn - winterseizoen 2022-2023

Opzet schema : extra lussen op zaterdagmorgen na de 10mijltraining

zaterdagmorgen 09:00 uur : training 10 mijl				extra lus voorbereiding Asselronde			
datum	code	route	km	code	route	km	totaal
12-nov	R2	Vanaf Hoog Buurlo : Radio Kootwijk - Weeping Elephant	10,4	XT51	Vanaf Hoog Buurlo : Steenberg - Oude schaapskooi	4,1	14,5
19-nov	H	Kruisjesdal - Arendsburcht	11,3	XT01	Asselsepad - B&B - Heideveld - AV'34	4,3	15,6
26-nov	D02	Vanaf Zr. Meyboomlaan : Klompenpad - variatie	11,7	XT52	Vanaf Zr. Meyboomlaan : Casimirlaan	5,2	16,9
3-dec	D09	Hoog Soeren - Echoput	12,0	XT02	Berg en Bos - Wilsaan - Bosweide	5,3	17,3
10-dec	D03	Vanaf Het Leesten : Koppelsprengen - Noordweg	12,5	XT53	Vanaf Het Leesten : Kooiberg	5,6	18,1
17-dec	D	Wilsaan - Kampsteeg	12,8	XT03	Driehoekje - Rode paaltjes - Uitkijkpost	6,0	18,8
24-dec	WP	Vanaf Paleispark (2e ingang) : Route witte paaltjes	13,2	XT54	Vanaf Paleispark (2e ingang) : Route rode paaltjes	6,2	19,4
31-dec		Oudjaarsdag - geen training			geen		
7-jan	U	Atletiekbaan - Halte Assel	14,1	XT04	Hek Soerenseweg - Kruisjesdal - Asselsepad	7,1	21,2
14-jan	28M2	Vanaf Halte Assel : Kronkel - Kathedraal	15,0	XT55	Vanaf Halte Assel : Kapel - Spoorlijn	8,2	23,2
21-jan	Z1	Hoog Soeren - Aardhuisroute	15,6	XT05	Spreng langs natuurcamping - Victoria Boys	8,5	24,1
28-jan	GTA	"generale" (vanaf Trim Apeldoorn, Asselsestraat)	16,1	GTS	"generale" (vanaf Trim Apeldoorn, Asselsestraat)	25,0	
5-feb	-	-	-	-	Midwintermarathon; zondag Asselronde 25 km	-	-

Toelichting

1. Algemeen

Zie het trainingsschema voor 10 Engelse mijl voor algemene toelichting en links voor online informatie

Routes online vinden op afstandmeten.nl of in de RunGo-app: Gebruik als zoekterm "TrApdZ10EM" voor de basisroutes op zaterdag, en "TrApdExtra" voor de extra lussen.

2. Asselronde

Het idee bij dit schema is dat je eerst de route met de 10-mijlgroep meeloopt, en dan aansluitend een extra lus doet.

Behalve op 28 januari, dan loop je de hele Asselronde bij wijze van generale repetitie.

3. Alternatief

Trim Apeldoorn heeft ook een duurloopgroep die elke zaterdagmorgen om 8:15 uur ergens in de omgeving een trail loopt van 21 á 22 km.

Wil je daar aan meedoen, neem dan contact op met een van de trainers. Informatie op de site van Trim Apeldoorn.