

# TRAININGSSCHEMA 06/2026

Di 2/6

groep 1 : 2x200/600 + 2x200/800 + 2x200/1000

groep 2 : 2x200/600 + 2x200/800 + 1x200/1000

Do 4/6

Duurloop Daverlo

Zat 6/6

## Initiatie Survivalrun

Kennismakingstraining Survivalrun aangepast aan elk niveau.

Lange tight-loopbroek en oude sportschoenen aangeraden.

10 u Ingang zwembad Interbad, Veltembos, Sint-Kruis.

Graag uiterlijk tegen di 2/6 een berichtje van deelname aan trainer Paul.

Di 9/6

2 x 4 min snel/2min traag + 2 x 6 min snel/2min traag + 2 x 8 min snel/2min traag

Do 11/6

Duurloop Daverlo

Za 13/6

## Sint-Bernardusloop Waregem

Rondjes van 1350m, vrije start vanaf 14u tot 17u30

1 Bernardusbiertje per ronde (max 10), appelsapje voor de kids.

Alle info op [www.joggingclubwaregem.be](http://www.joggingclubwaregem.be)

Di 16/6

groep 1 : 200/400/600/400/200 + 200/400/600/800/1000/800/600/400/200

groep 2 : 200/400/600/400/200 + 200/400/600/800/600/400/200

Do 18/6

Duurloop Daverlo

Vr 19/6

## Nacht van Vlaanderen

5 km om 19u / 10 km om 20u / 21 en 42 km om 20u35

Kleedkamers en inschrijvingen in Stedelijk Sportcentrum Torhout.

Alle info op [www.nvv.be](http://www.nvv.be)

Zo 21/6

## Kustraining Wenduine

Duurloop in bos en langs strand aangepast aan elk niveau.

Ook wandelaars welkom.

10u Wielingenzwembad.

Achteraf gratis zwem- en douchemogelijkheid.

Na de training **broodjes + drankje aangeboden aan alle Sodibrugleden.**

Di 23/6

groep 1 : 2x200 / 2x400 / 2x600 / 2x800 / 2x1000

groep 2 : 2x200 / 2x400 / 2x600 / 1x800 / 1x1000

Do 25/6

Duurloop Daverlo

Di 30/6

groep 1 : 3 reeksen van 4x200 / 2x400 / 1x600

groep 2 : 3 reeksen van 3x200 / 1x400 / 1x600

Do 2/7

Duurloop Daverlo

Vr 3/7

## Kermisloop Moerbrugge

Jeugdlopen om 19u / jogging 3 km om 19u30 / 9 km om 20u

Alle info en inschrijven via [www.moerbrugge.be](http://www.moerbrugge.be)