

TRAININGSSCHEMA 03/2026

Di 3/3 groep 1 : 5x200 / 4x400 / 3x600 / 2x1000

groep 2 : 5x200 / 4x400 / 2x1000

Do 5/3

Duurloop Daverlo

Di 10/3

groep 1 : 3x800 + 4x1000

groep 2 : 3x600 + 3x1000

Do 12/3

Duurloop Daverlo

Zo 16/3

Zwinstedenloop Sluis

Kidsrun om 11u40 / 4 km om 12u / 9,7 km om 12u15 / 21 km om 13u

Kleedkamers : Sporthal De Keure, Kloosterstraat 44, Sluis

Start en finish : Grootte Markt, Sluis

Enkel vooraf inschrijven mogelijk via www.zwinstedenloop.nl

Di 17/3

2/4/8/12/8/4/2 min snel

Do 19/3

Duurloop Daverlo

Di 24/3

groep 1 : 2x400 + 2x600 + 2x800 + 3x1000

groep 2 : 2x400 + 2x600 + 2x800 + 1x1000

Do 26/3

Duurloop Daverlo

Di 31/3

groep 1 : 2 reeksen van 200/400/600/800/600/400/200

groep 2 : 2 reeksen van 200/400/600/600/400/200

Do 2/4

Duurloop Daverlo

Za 4/4

Heuvelduurloop Kommel

Duurloop in groep aangepast aan elk niveau ,ook wandelaars welkom.

10u Camping Ypra, Pingelarestraat, Kommel

Achteraf douchemogelijkheid + drankje aangeboden aan alle Sodibrugleden.

Wie om blijft eten in De Heksenstoel, uiterlijk tegen 31/3 reserveren bij trainer Paul

Te onthouden data : verdere info volgt

Zo 12/4

Damme-Brugge-Damme : groepsinschrijving met korting voor Sodi-leden !

Za 18/4

Ontbijtloop AC Sodibrug

Zo 10/5

Dwars door Brugge : groepsinschrijving met korting voor Sodi-leden !

Vr 19/2 tem

Zo 31/5

Loopstage AC Sodibrug te Geraardsbergen