Tabel 1

IJsvereniging De Doorloper																													
april	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3	mei	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3	juni	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3	juli	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3	aug.	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3	sept	training	Groep 1	Groep 2	Groep 3
					zo 30 apr. 2023					wo 31 mei 2023	120’ D2	Interval 3			vr 30 jun. 2023					ma 31 jul. 2023	120’ D2	58 km	65 km	71 km	do 31 aug. 2023				
za 1 apr. 2023	Openingstoertocht				ma 1 mei 2023	120’ D2	51 km	56 km	63 km	do 1 jun. 2023					za 1 jul. 2023	180’ D2	84 km	90 km	95 km	di 1 aug. 2023					vr 1 sep. 2023				
zo 2 apr. 2023					di 2 mei 2023					vr 2 jun. 2023					zo 2 jul. 2023					wo 2 aug. 2023	120’ D2	Blokken 2			za 2 sep. 2023	180’ D2	95 km	100 km	112 km
ma 3 apr. 2023	120’ D2	50 km	55 km	62 km	wo 3 mei 2023	120’ D2	Interval 2			za 3 jun. 2023	180’ D2	80 km	87 km	92 km	ma 3 jul. 2023	120’ D2	55 km	63 km	69 km	do 3 aug. 2023					zo 3 sep. 2023				
di 4 apr. 2023					do 4 mei 2023					zo 4 jun. 2023					di 4 jul. 2023					vr 4 aug. 2023					ma 4 sep. 2023	120’ D2	60 km	66 km	72 km
wo 5 apr. 2023	120’ D2	Interval 5			vr 5 mei 2023					ma 5 jun. 2023	120’ D2	53 km	60 km	67 km	wo 5 jul. 2023	120’ D2	Blokken 1			za 5 aug. 2023	180’ D2	90 km	96 km	101 km	di 5 sep. 2023				
do 6 apr. 2023					za 6 mei 2023	150’ D2	64 km	71 km	77 km	di 6 jun. 2023					do 6 jul. 2023					zo 6 aug. 2023					wo 6 sep. 2023	120’ D2	Interval 5		
vr 7 apr. 2023					zo 7 mei 2023					wo 7 jun. 2023	120’ D2	Interval 4			vr 7 jul. 2023					ma 7 aug. 2023	120’ D2	58 km	65 km	71 km	do 7 sep. 2023				
za 8 apr. 2023	150’ D2	62 km	69 km	75 km	ma 8 mei 2023	120’ D2	51 km	56 km	63 km	do 8 jun. 2023					za 8 jul. 2023	180’ D2	84 km	90 km	95 km	di 8 aug. 2023					vr 8 sep. 2023				
zo 9 apr. 2023					di 9 mei 2023					vr 9 jun. 2023					zo 9 jul. 2023					wo 9 aug. 2023	120’ D2	Interval 4			za 9 sep. 2023	180’ D2	95 km	100 km	112 km
ma 10 apr. 2023	120’ D2	50 km	55 km	62 km	wo 10 mei 2023	120’ D2	Blokken 1			za 10 jun. 2023	180’ D2	80 km	87 km	92 km	ma 10 jul. 2023	120’ D2	55 km	63 km	69 km	do 10 aug. 2023					zo 10 sep. 2023				
di 11 apr. 2023					do 11 mei 2023					zo 11 jun. 2023					di 11 jul. 2023					vr 11 aug. 2023					ma 11 sep. 2023	120’ D2	62 km	69 km	75 km
wo 12 apr. 2023	120’ D2	Interval 5			vr 12 mei 2023					ma 12 jun. 2023	120’ D2	53 km	60 km	67 km	wo 12 jul. 2023	120’ D2	Interval 5			za 12 aug. 2023	180’ D2	90 km	96 km	101 km	di 12 sep. 2023				
do 13 apr. 2023					za 13 mei 2023	150’ D2	64 km	71 km	77 km	di 13 jun. 2023					do 13 jul. 2023					zo 13 aug. 2023					wo 13 sep. 2023	120’ D2	Blokken 1		
vr 14 apr. 2023					zo 14 mei 2023					wo 14 jun. 2023	120’ D2	Interval 5			vr 14 jul. 2023					ma 14 aug. 2023	120’ D2	60 km	66 km	72 km	do 14 sep. 2023				
za 15 apr. 2023	150’ D2	62 km	69 km	75 km	ma 15 mei 2023	120’ D2	51 km	56 km	63 km	do 15 jun. 2023					za 15 jul. 2023	180’ D2	87 km	93 km	98 km	di 15 aug. 2023					vr 15 sep. 2023				
zo 16 apr. 2023					di 16 mei 2023					vr 16 jun. 2023					zo 16 jul. 2023					wo 16 aug. 2023	120’ D2	Interval 5			za 16 sep. 2023	180’ D2	95 km	100 km	112 km
ma 17 apr. 2023	120’ D2	50 km	55 km	62 km	wo 17 mei 2023	120’ D2	Interval 2			za 17 jun. 2023	180’ D2	84 km	90 km	95 km	ma 17 jul. 2023	120’ D2	55 km	63 km	69 km	do 17 aug. 2023					zo 17 sep. 2023				
di 18 apr. 2023					do 18 mei 2023					zo 18 jun. 2023					di 18 jul. 2023					vr 18 aug. 2023					ma 18 sep. 2023	120’ D2	62 km	69 km	75 km
wo 19 apr. 2023	120’ D2	Interval 2			vr 19 mei 2023					ma 19 jun. 2023	120’ D2	53 km	60 km	67 km	wo 19 jul. 2023	120’ D2	Blokken 1			za 19 aug. 2023	180’ D2	90 km	96 km	101 km	di 19 sep. 2023				
do 20 apr. 2023					za 20 mei 2023	150’ D2	64 km	71 km	77 km	di 20 jun. 2023					do 20 jul. 2023					zo 20 aug. 2023					wo 20 sep. 2023	120’ D2	Interval 3		
vr 21 apr. 2023					zo 21 mei 2023					wo 21 jun. 2023	Midzomeravondtocht				vr 21 jul. 2023					ma 21 aug. 2023	120’ D2	60 km	66 km	72 km	do 21 sep. 2023				
za 22 apr. 2023	150’ D2	62 km	69 km	75 km	ma 22 mei 2023	120’ D2	51 km	56 km	63 km	do 22 jun. 2023					za 22 jul. 2023	180’ D2	87 km	93 km	98 km	di 22 aug. 2023					vr 22 sep. 2023				
zo 23 apr. 2023					di 23 mei 2023					vr 23 jun. 2023					zo 23 jul. 2023					wo 23 aug. 2023	120’ D2	Blokken 2			za 23 sep. 2023	180’ D2	95 km	100 km	112 km
ma 24 apr. 2023	120’ D2	50 km	55 km	62 km	wo 24 mei 2023	120’ D2	Blokken 1			za 24 jun. 2023	180’ D2	84 km	90 km	95 km	ma 24 jul. 2023	120’ D2	58 km	65 km	71 km	do 24 aug. 2023					zo 24 sep. 2023				
di 25 apr. 2023					do 25 mei 2023					zo 25 jun. 2023					di 25 jul. 2023					vr 25 aug. 2023					ma 25 sep. 2023	120’ D2	62 km	69 km	75 km
wo 26 apr. 2023	120’ D2	Interval 5			vr 26 mei 2023					ma 26 jun. 2023					wo 26 jul. 2023	120’ D2	Interval 4			za 26 aug. 2023	180’ D2	93 km	98 km	110 km	di 26 sep. 2023				
do 27 apr. 2023					za 27 mei 2023	150’ D2	64 km	71 km	77 km	di 27 jun. 2023					do 27 jul. 2023					zo 27 aug. 2023					wo 27 sep. 2023	120’ D2	Interval 3		
vr 28 apr. 2023					zo 28 mei 2023					wo 28 jun. 2023	120’ D2	Interval 2			vr 28 jul. 2023					ma 28 aug. 2023	120’ D2	60 km	66 km	72 km	do 28 sep. 2023				
za 29 apr. 2023	150’ D2	62 km	69 km	75 km	ma 29 mei 2023	120’ D2	51 km	56 km	63 km	do 29 jun. 2023					za 29 jul. 2023	180’ D2	87 km	93 km	98 km	di 29 aug. 2023					vr 29 sep. 2023				
					di 30 mei 2023										zo 30 jul. 2023					wo 30 aug. 2023	120’ D2	Interval 4			za 30 sep. 2023	Afsluitende toertocht			
		D1	65-70%		Interval 1	Lantaarnpaal interval: 10’ D1, 10’ D2, sprinten van paal naar paal tussen door 1 lengte D2 (5x)																							
		D2	70-80%		Interval 2	10’ D1, 20’ D2, (1’ D3, 2’D2) 3x, 60’ D2, 20’ D1																							
		D3	80-85%		Interval 3	10’ D1, 20’ D2, (1’ D3, 2’D2) 4x, 50’ D2, 20’ D1																							
					Interval 4	10’ D1, 20’ D2, (1’ D3, 2’D2) 5x, 45’ D2, 20’ D1																							
					Interval 5	Kop over kop, snelheid laten oplopen, telkens weer rustig overnemen, samenwerken en elkaar helpen																							
					Blokken 1	10’ D1, 10’ D2, 5’ D1, (5’ D2, 5’D1) 1x, 2’ D3, (5’ D2, 5’D1) 2x, 2’ D3, (5’ D2, 5’D1) 3x, 2’ D3, 15’ D2, 10’ D1																							
					Blokken 2	10’ D1, 10’ D2, 5’ D1, (5’ D2, 3’D3) 2x, (5’ D2, 3’D3) 3x, (5’ D2, 3’D3) 3x, 15’ D2, 10’ D1																							