

De trainingen worden na de zomervakantie weer opgepakt met voor ieder niveau weer een eigen schema. Helaas is de marathon van Eindhoven afgelast, de wedstrijden die nu nog op de kalender staan zijn toegevoegd. Kijk alleen even goed of dat deze ook daadwerkelijk doorgaan ten tijde van de wedstrijddatum. Indien je graag naar een specifieke tijd of afstand wil trainen en je hebt hierbij hulp nodig dan horen we dit natuurlijk graag.



Veel hardlooplezier! De trainers.

Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
1-sep Rustige duurloop tot 13 km	3-sep Interval extensief 3x600 3x500 en 4x400 m	5-sep Duurloop langs het kanaal tot 24 km	6-sep MS Motion Eindhoven 5 - 10 km
8-sep Interval intensief 10x500 m met krachtoefeningen	10-sep Duurloop met 3 km versnellen	12-sep Duurloop door bossen Lieshout	13-sep Conditio trimloop Best
15-sep Duurloop met laatste deel eigen tempo	17-sep Circuit WU met interval 2x800, 3x600, 4x400 m extensief	19-sep Duurloop route A tot 21 km	20-sep Profielloop Gemonde 5,5 - 10 km
22-sep Interval met veel krachtoefeningen in 2 tallen; piramide 1-2-3-4-5 min en terug extensief	24-sep Duurloop met 2x1 km eigen tempo	26-sep Duurloop route G tot 21 km	27-sep Trimloop Veldhoven
29-sep Duurloop tot 14 km	1-okt Interval Herendijk 2x1000, 3x750, 3x500 m	3-okt Training op locatie, informatie volgt	4-okt
6-okt krachtoefeningen, interval baan 10x400 m van ext naar int, daarna 1 km int.	8-okt Uitgebreide WU, aansluitend 5 km test	10-okt Duurloop route E tot 22 km	11-okt Trimloop Veldhoven

13-okt Duurloop trainer bepaalt	15-okt Fartlektraining met veel oefeningen door Lieshout	17-okt Duurloop met rondjes Duvelscross	18-okt Grenslauw Vosseven 62 Stramproy
20-okt Interval Herendijk 5x1200m, elke 400 m wat harder	22-okt Duurloop met tempowisselingen	24-okt Duurloop route H tot 25 km	25-okt
27-okt Duurloop met 3 km opbouwend versnellen	29-okt Gezamenlijke training alle groepen, baan	31-okt Duurloop route I tot 25 km	1-nov Duvelscross