

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.

Maandag en dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
<b>31 aug en 1 sep</b> Interval extensief 500-400-300 2x hh serie	<b>3-sep</b> Duurloop met deel door bossen	<b>5-sep</b> Duurloop langs het kanaal tot 24 km	<b>6-sep</b> MS Motion Eindhoven 5 - 10 km
<b>7 en 8 sep</b> Duurloop met laatste deel eigen tempo	<b>10-sep</b> Loopscholing, daarna interval 10x400 m van extensief naar intensief	<b>12-sep</b> Duurloop door bossen Lieshout	<b>13-sep</b> Conditio trimloop Best
<b>14 en 15 sep</b> Duurloop met oefeningen bij Trimbaan Mariahout	<b>17-sep</b> Duurloop tot 13 km	<b>19-sep</b> Duurloop route A tot 21 km	<b>20-sep</b> Profielloop Gemonde 5,5 - 10 km
<b>21 en 22 sep</b> Interval Herendijk 10x2' extensief	<b>24-sep</b> Duurloop met 3 km eigen tempo extensief	<b>26-sep</b> Duurloop route G tot 21 km	<b>27-sep</b> Trimloop Veldhoven
<b>28 en 29 sep</b> Duurloop met 2x1 km versnellen	<b>1-okt</b> Fartlektraining baan	<b>3-okt</b> Training op locatie, informatie volgt	<b>4-okt</b>
<b>5 en 6 okt</b> Duurloop met 1x3 km opbouwend versnellen	<b>8-okt</b> Uitgebreide WU, aansluitend <b>5 km test</b>	<b>10-okt</b> Duurloop route E tot 22 km	<b>11-okt</b> Trimloop Veldhoven

<b>12 en</b>	Interval Herendijk	<b>15-okt</b>	Duurloop trainer bepaalt	<b>17-okt</b>	Duurloop met rondjes Duvelscross	<b>18-okt</b>	Grenslauw Vosseven 62 Stramproy
<b>13 okt</b>	2x1000, 2x750, 3x500 m ext.						
<b>19 en</b>	Duurloop met	<b>22-okt</b>	Interval baan 7 x (300 ext, 50 dribbel, 300 int)	<b>24-okt</b>	Duurloop route H tot 25 km	<b>25-okt</b>	
<b>20 okt</b>	tempowisselingen						
<b>26 en</b>	Duurloop met 1 km ext	<b>29-okt</b>	Gezamenlijke training alle groepen, baan	<b>31-okt</b>	Duurloop route I tot 25 km	<b>1-nov</b>	<b>Duvelscross</b>
<b>27 okt</b>	en 1 km int versnellen						