

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	Donderdag	Zaterdag	Zondag
31-aug Interval extensief 500-400-300 2x hh serie	3-sep Duurloop met 2 km versnellen	5-sep Duurloop langs het kanaal tot 24 km	6-sep MS Motion Eindhoven 5 - 10 km
7-sep Veel oefeningen warmingup gevolgd door 6x rondje baan intensief	10-sep Duurloop met oefeningen trimbaan Mariahout	12-sep Duurloop door bossen Lieshout	13-sep Conditio trimloop Best
14-sep Duurloop met 2x1 km versnellen extensief	17-sep Duurloop laatste deel eigen tempo	19-sep Duurloop route A tot 21 km	20-sep Profielloop Gemonde 5,5 - 10 km
21-sep Rustige duurloop	24-sep Duurloop met 3x3', 3x2' en 3x1' versnellen extensief	26-sep Duurloop route G tot 21 km	27-sep Trimloop Veldhoven
28-sep Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt	1-okt Duurloop met aantal keren heuveltje Bavaria-brug	3-okt Training op locatie, informatie volgt	4-okt
5-okt Interval baan 6 x (300 ext, 50 dribbel, 300 int)	8-okt Uitgebreide WU, aansluitend 5 km test	10-okt Duurloop route E tot 22 km	11-okt Trimloop Veldhoven

12-okt Duurloop met 1x2 km
versnellen

15-okt Duurloop trainer bepaalt

17-okt Duurloop met rondjes
Duvelscross

18-okt Grenslauw Vosseven 62
Stramproy

19-okt Duurloop met 3 x 1 km
versnellen (80-85-90%)

22-okt Interval Herendijk
1x1000, 2x750, 3x500 m

24-okt Duurloop route H tot 25
km

25-okt

26-okt Duurloop met
tempowisselingen

29-okt Gezamenlijke training
alle groepen, baan

31-okt Duurloop route I tot 25
km

1-nov Duvelscross