

Eindelijk mogen we weer!!! Fijn om weer lopers op de club te mogen ontvangen. De kleedlokalen mogen nog niet open, dus je kleding moet in de auto of bij de fiets blijven. Daarnaast natuurlijk zoveel mogelijk 1,5 meter afstand in acht houden. We gaan in juli ook weer de zomervakantie in. In deze periode trainen we natuurlijk gewoon door en voegen we de groepen weer samen.

**Dinsdag**

25-mei Interval 10x500 m met veel tempowisselingen

1-jun Duurloop met laatste deel eigen tempo

8-jun Core stability, interval 2x800, 2x600, 2x400 en 2x300 m ext.

15-jun Duurloop tot 14 km

22-jun Core stability, fartlektraining baan

29-jun Duurloop met 2x1 km versnellen ext.

Donderdag

27-mei Duurloop tot 13 km

3-jun Krachtoefeningen, interval baan 1000-900-800-700-600-500-400-300-200-100 m ext.

10-jun Duurloop met rondje(s) duvelscross

17-jun Duurloop met 3x1 km versnellen 80-85-90%

24-jun Interval Herendijk extensief 3x1000 m, 4x500 m

1-jul **Duurloop met 3 km test**

Zaterdag

29-mei Duurloop; trainer bepaalt locatie/route

5-jun Duurloop route bossen Mariahout

12-jun duurloop route B tot 18 km

19-jun route I tot 19 km

26-jun Duurloop met veel zandwegen

3-jul Duurloop route D tot 22 km

6-jul Interval baan ext. 200-300-400-500-600 m en terug

13-jul Duurloop met veel zandpaden

20-jul Interval Herendijk 5x1200 m (elke 400 wat harder, ext. beginnen)

27-jul Duurloop tot 13 km

8-jul Duurloop tot 14 km

15-jul Core stability, interval baan, 1'-2'-3'-4'-5' ext., hh serie int.

22-jul Duurloop met rondje Bavariabrug

29-jul Core-stability, interval baan fartlektraining

10-jul Duurloop route langs het kanaal

17-jul Duurloop route bossen richting Stiphout

24-jul Duurloop route H tot 19 km

31-jul Duurloop met deel bos

Veel loopplezier!!!