

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.



Maandag en Dinsdag		Donderdag	Zaterdag
24 en 25 mei	Tweede Pinksterdag 25 mei: Duurloop met deel door bos	27-mei Duurloop met laatste deel eigen tempo tot extensief	29-mei Duurloop; trainer bepaalt locatie/route
31 mei en 1 juni	Duurloop met deel bos	3-jun Duurloop tot 13 km	5-jun Duurloop route bossen Mariahout
7 en 8 juni	Krachtoefeningen, interval baan ext. 3x500, 3x400 en 4x300 m	10-jun Duurloop met 2x1 km versnellen ext.	12-jun duurloop route B tot 18 km
14 en 15 juni	Duurloop met rondje(s) duvelscross	17-jun Interval baan ext. 10x500 m	19-jun route I tot 19 km
21 en 22 juni	Duurloop tot 14 km met laatste deel eigen tempo	24-jun Duurloop met 3x1 km versnellen 80-85-90%	26-jun Duurloop met veel zandwegen
28 en 29 juni	Interval Herendijk 4x1200 m (elke 400 harder, ext. beginnen)	1-jul Duurloop met 3 km test	3-jul Duurloop route D tot 22 km

5 en 6 juli	Duurloop rustig tempo in groepjes	8-jul WU met oefeningen in circuitvorm, daarna 8 x rondje baan ext. met tempowisselingen	10-jul Duurloop route langs het kanaal
12 en 13 juli	Duurloop met 2x2 km versnellen ext.	15-jul Duurloop tot 14 km	17-jul Duurloop route bossen richting Stiphout
19 en 20 juli	Interval baan ext. 2x600, 3x500 m, hh serie	22-jul Duurloop route mtb-parcours Mariahout	24-jul Duurloop route H tot 19 km
26 en 27 juli	Duurloop tot 13 km	29-jul Core-stability, interval baan fartlektraining	31-jul Duurloop met deel bos

Veel loopplezier allemaal!!!!