

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	Donderdag	Zaterdag
24-mei Tweede Pinksterdag	27-mei Duurloop met laatste 2 km eigen tempo	29-mei Duurloop; trainer bepaalt locatie/route
31-mei Core stability oef, interval baan ext. 2x600, 2x500, 2x400 en 2x300 meter	3-jun Rustige duurloop in groepjes	5-jun Duurloop route bossen Mariahout
7-jun Duurloop met versnelling 2x1 km	10-jun Duurloop met deel zandpaden	12-jun duurloop route B tot 18 km
14-jun Duurloop met rondje Bavariabrug	17-jun Duurloop met 2x4' en 3x3' versnellen ext.	19-jun route I tot 19 km
21-jun Duurloop met 2 km versnellen ext.	24-jun Duurloop met deel zandpaden	26-jun Duurloop met veel zandwegen
28-jun Interval 8x rondje baan met veel tempowisselingen	1-jul Duurloop met 3 km test	3-jul Duurloop route D tot 22 km
5-jul Duurloop met 3 km eigen tempo	8-jul Duurloop met laatste deel eigen tempo	10-jul Duurloop route langs het kanaal

12-jul Duurloop route mtb-
parcours Mariahout

15-jul Duurloop met 4x2'
versnellen en 3x1' ext.

17-jul Duurloop route bossen
richting Stiphout

19-jul Duurloop met 2x2 km
versnellen

22-jul Duurloop iedere 2 km
versnelling; wisseling
koplopers

24-jul Duurloop route H tot 19
km

26-jul Duurloop tot 13 km

29-jul Core-stability, interval
baan fartlektraining

31-jul Duurloop met deel bos

Veel loopplezier allemaal!!!!