

Na een lange periode zonder wedstrijden worden er voorzichtig weer wedstrijden georganiseerd. Natuurlijk breekt ook de vakantie periode weer aan, dus het is maar mondjesmaat. Maar toch... Het begin is weer gemaakt! Iedereen een fijne vakantie, wie weet gaan de loopschoenen mee.

Een rustperiode is soms ook goed, maar lekker bezig blijven kan natuurlijk ook geen kwaad. Wie weet met het oog op de marathon van Eindhoven... De langere trainingsafstanden daarvoor staan onderstreept op de zaterdagen. Veel succes allemaal!



Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
			1-aug
3-aug Interval baan met veel oefeningen, extensief 1-2-3-4-5 minuten en terug	5-aug Duurloop rustig in groepjes	7-aug Duurloop langs het kanaal tot 24 km <u>M 13 km</u>	8-aug
10-aug Duurloop met 2x1 km versnellen 90%	12-aug Interval herendijk 2x1000, 3x750 en 4x500 m intensief	14-aug Duurloop door bossen Lieshout <u>M tot 15 km</u>	15-aug
17-aug Interval baan met loopscholing gevolgd door 2x700, 2x600, 2x500 en 2x400 m extensief	19-aug Duurloop tot 13 km	21-aug Duurloop route A tot 21 km <u>M 16 km</u>	22-aug
24-aug Duurloop met 2 km versnellen eigen tempo	26-aug Interval baan 10x400 m van ext. naar int.	28-aug Route G tot 21 km <u>M 18 km</u>	29-aug Van Oers Bels Lijntje Baarle Nassau
31-aug Interval 6x rondje baan waarbij 200 ext., 100 dribbel en 350 int.	2-sep 5 km test	4-sep Duurloop met deel bossen Mariahout <u>M 19 km</u>	5-sep
7-sep Duurloop tot 14 km met laatste deel eigen tempo	9-sep Interval baan met krachtoefeningen 2x400, 2x500, 2x600, 2x500 en 2x400 m intensief	11-sep Duurloop route E tot 22 km <u>M 20 km</u> Padualoop Boekel 1,5 tot 15 km	12-sep Parelrun Eersel 1-15 km
14-sep Interval baan fartlektraining	16-sep Duurloop met zandpaden	18-sep Route C tot 22 km <u>M 21 km</u>	19-sep Vestingloop Willemstand, gemeente Moerdijk 1-10 km

21-sep Duurloop elke 2 km wat harder	23-sep Core-stability, interval baan 3 series van 600-500-400 m, elke serie wat harder	25-sep Duurloop route H tot 25 km <u>M 25 km</u>	26-sep Viva la vida run Kerkrade tot 10 engelse mijl
28-sep Interval Herendijk 5x1200 m (elke 400 wat harder, ext. beginnen)	30-sep Gezamenlijke training alle groepen op de baan	2-okt Duurloop route I tot 25 km <u>M 16 km</u>	3-okt Oss City run 1-10 km
5-okt Duurloop met 3 km wedstrijdtempo	7-okt Interval baan met 5x500, 5x400 m	9-okt Marathon Eindhoven	10-okt Marathon Eindhoven
12-okt Interval baan hersteltraining (trainer bepaalt)	14-okt Duurloop met rondje Bavariabrug	16-okt Rondjes Duvelscross	17-okt Molenhoeks Makkie 5-10-15 km
19-okt Duurloop met versnelling 2 x 2 km	21-okt Krachtoefeningen en fartlektraining door Lieshout	23-okt Duurloop trainer bepaalt	24-okt
26-okt Interval baan 3x600, 3x500, 3x400, elke tweede helft wat harder	28-okt Duurloop tot 14 km met paar versnellingen	30-okt Duurloop route langs het kanaal naar Son	31-okt

Veel loop en wedstrijdplezier! De trainers.