

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!



Maandag en dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
2 en 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>	1-aug 8-aug
9 en 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
16 en 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
23 en 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
30 en 31 aug Rustige duurloop in groepjes	2-sep 5 km test	4-sep Duurloop met deel bossen Mariahout <u>M 19 km</u>	5-sep
6 en 7 sep Interval intensief 2x800, 5x300 en 2x800 m	9-sep Duurloop tot 14 km	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
13 en 14 sep Duurloop met laatste deel eigen tempo	16-sep Interval baan extensief 10x500 m met krachtoef	18-sep Route C tot 22 km <u>M 21 km</u>	19-sep Vestingloop Willemstand, gemeente Moerdijk 1-10 km

20 en 21 sep	Duurloop met elke 2 km tempowisseling	23-sep	Duurloop met rondje Bavariabrug	25-sep	Duurloop route H tot 25 km <u>M 25 km</u>	26-sep	Viva la vida run Kerkrade tot 10 engelse mijl
27 en 28 sep	Core stability training gevolgd door 3x500 3x400 en 4x300 m ext.	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
4 en 5 okt	Duurloop met 1x3 km wedstrijdtempo	7-okt	Interval Herendijk 4x1 km wedstrijdtempo	9-okt	Marathon Eindhoven	10-okt	Marathon Eindhoven
11 en 12 okt	Rustige duurloop	14-okt	Duurloop tot 13 km	16-okt	Rondjes Duvelscross	17-okt	Molenhoeks Makkie 5-10-15 km
18 en 19 okt	Krachtoefeningen en fartlektraining door Lieshout	21-okt	Duurloop met elke 2 km wat harder	23-okt	Duurloop trainer bepaalt	24-okt	
25 en 26 okt	Duurloop met tempowisselingen	28-okt	Interval baan fartlektraining	30-okt	Duurloop route langs het kanaal naar Son	31-okt	

Veel loop en wedstrijdplezier! De trainers.