

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	Donderdag	Zaterdag	Zondag
			1-aug
2-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
9-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-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-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-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-sep Duurloop met 2x2 km versnellen	9-sep Duurloop met 5x2' versnellen 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
13-sep Duurloop met deel zandpaden	16-sep Duurloop met laatste deel versnellen extensief	18-sep Route C tot 22 km <u>M 21 km</u>	19-sep Vestingloop Willemstand, gemeente Moerdijk 1-10 km

20-sep Interval baan 10x400 meter van extensief naar intensief	23-sep Duurloop met 3x1 km versnellen extensief	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-sep Duurloop met een paar versnellingen	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-okt Duurloop met elke 2 km wat harder	7-okt Duurloop met enkele intervallen wedstrijdtempo	9-okt Marathon Eindhoven	10-okt Marathon Eindhoven
11-okt Rustige duurloop	14-okt Duurloop met 2x5' versnellen	16-okt Rondjes Duvelscross	17-okt Molenhoeks Makkie 5-10-15 km
18-okt Duurloop met 3 x 1 km versnellen	21-okt Duurloop met rondje Bavariabrug	23-okt Duurloop trainer bepaalt	24-okt
25-okt Krachtoefeningen en fartlektraining door Lieshout	28-okt Duurloop met 2x opbouwende versnelling ext. naar int.	30-okt Duurloop route langs het kanaal naar Son	31-okt

Veel loop en wedstrijdplezier! De trainers.