

Afgelopen kwartaal hebben we hard getraind voor een persoonlijk doel.

Een hele of halve marathon, of welke afstand dan ook, we hopen dat ieder zijn of haar doel heeft behaald.

Komend kwartaal gaan we weer wat rustiger trainen met misschien een cross in het programma?

Hopelijk zien we veel lopers bij onze eigen Duvelscross!



Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
8-nov Rustige duurloop	10-nov Interval 3x750, 3x500 en 4x250 m extensief	12-nov Karpendonkse plas parkrun 5 km (iedere zaterdag nov/dec mogelijk!) Duurloop Duvelscross rondje met vervolg richting Stiphout	13-nov Scopias kleins zwitserland cross Tegelen
15-nov Fartlek door Lieshout	17-nov Duurloop met 2x1 km versnellen	19-nov Duurloop bossen richting Mariahout	20-nov Last runner standing challenge Langenboom
22-nov Duurloop laatste deel eigen tempo	24-nov Interval 5x500 en 5x400 m extensief	26-nov Duurloop met rondje Duvelscross tot 20 km	27-nov Zandboscross Deurne
29-nov Interval 2x400 en 3x300 m, hh serie	1-dec Duurloop met 3 km versnellen	3-dec WU rondje Duvelscross	4-dec DUVELSCROSS!!!
6-dec Duurloop met 2x1 km eigen tempo	8-dec Duurloop met aansluitend Coopertest	10-dec Swift cross Swalmen Duurloop route C tot 22 km	11-dec KLM Urban Trail Eindhoven
13-dec Interval 1000-900-800-700-600-500-2x400 en 2x300 m	15-dec Duurloop met 2x2 km versnellen	17-dec Duurloop route langs het kanaal richting Son tot 21 km	18-dec

20-dec Kerstviering**22-dec** Interval Herendijk
2x1000, 2x750, 3x500m**24-dec** Duurloop deels door
bossen Stiphout**25-dec Eerste kerstdag****27-dec** Fartlektraining door
Lieshout**29-dec** Duurloop trainer bepaalt**31-dec Oudjaarsdag** Duurloop
route H tot 24 km**1-jan Nieujaarsdag****Maandag****2-jan** Duurloop tot 12 km**5-jan** Krachttraining, interval
10x2', 10x1'**7-jan** Duurloop rondje
Helmond tot 25 km**8-jan Jaspercross Asten****9-jan** Interval Herendijk 5x1200
m, waarvan elke 400 wat
harder**12-jan** Duurloop met 2x1 km
teamsprint/treintje**14-jan** Duurloop route J tot 22
km**15-jan Nieujaarsreceptie
buurthuis Mariahout****16-jan** Duurloop met elke 2 km
wat harder**19-jan** Core-stability, interval
baan 10x500 m ext**21-jan Trainen op locatie**
(nadere info volgt)**22-jan Heldense bossen
verloscross****23-jan** Interval baan 3 x (600,
500, 400 m) elke serie
wat harder**26-jan Gezamenlijke training
alle groepen****28-jan** Duurloop deel door
bossen Mariahout met
MTB route**29-jan Vlakwatercross Venray****30-jan** Duurloop met 2 km
versnellen