

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!



Maandag/Dinsdag		Donderdag		Zaterdag		Zondag	
7 en 8 nov	Rustige duurloop	10-nov	Duurloop met 2 km versnellen extensief	12-nov	Karpendonkse plas parkrun 5 km (iedere zaterdag nov/dec mogelijk!) Duurloop Duvelscross rondje met vervolg richting Stiphout	13-nov	Scopias klein zwitserland cross Tegelen
14 en 15 nov	Interval 2x750, 3x500 en 4x400 m	17-nov	Duurloop met 3x1 km versnellen	19-nov	Duurloop bossen richting Mariahout	20-nov	Last runner standing challenge Langenboom
21 en 22 noc	Duurloop met laatste deel eigen tempo	24-nov	Fartlek door Lieshout	26-nov	Duurloop met rondje Duvelscross tot 20 km	27-nov	Zandboscross Deurne
28 en 29nov	Duurloop met 3 km versnellen	1-dec	Duurloop met diverse versnellingen trainer bepaalt	3-dec	WU rondje Duvelscross	4-dec	DUVELSCROSS!!!
5 en 6 dec	5 dec Pakjesavond, interval 3x600, 3x500 en 4x400 m	8-dec	Duurloop met aansluitend Coopertest	10-dec	Swift cross Swalmen Duurloop route C tot 22 km	11-dec	KLM Urban Trail Eindhoven
12 en 13 dec	Duurloop met 2 km versnellen eigen tempo	15-dec	Interval 2x800 m, 2x600, 2x400 en 2x200 m	17-dec	Duurloop route langs het kanaal richting Son tot 21 km	18-dec	

19 en 20 dec	Kerstviering	22-dec	Duurloop met laatste deel versnellen	24-dec	Duurloop deels door bossen Stiphout	25-dec	Eerste kerstdag
26 en 27 dec	26 dec Tweede kerstdag	29-dec	Rustige duurloop	31-dec	Oudjaarsdag Duurloop route H tot 24 km	1-jan	Nieuwjaarsdag
Maandag							
2-jan	Fartlektraining door Lieshout	5-jan	Duurloop met 2x1 km teamsprint/treintje	7-jan	Duurloop rondje Helmond tot 25 km	8-jan	Jaspercross Asten
9-jan	Duurloop met rondjes Bavariabrug	12-jan	Krachttraining, interval baan 10x400 m ext, daarna 1 km int	14-jan	Duurloop route J tot 22 km	15-jan	Nieuwjaarsreceptie buurthuis Mariahout
16-jan	Interval Herendijk 4x1200 m extensief	19-jan	Duurloop met 1x3 km versnellen	21-jan	Trainen op locatie (nadere info volgt)	22-jan	Heldense bossen verloscross
23-jan	Duurloop met elke 2 km 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 1x3 km opbouwend versnellen						