

**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!**



**RUNNERSCLUB**  
L I E S H O U T

| <b>Maandag</b>   | <b>Donderdag</b>  | <b>Zaterdag</b>   | <b>Zondag</b>  |
|--|---|---|--|
| <b>7-nov</b> Rustige duurloop  | <b>10-nov</b> Duurloop met 2 km eigen tempo                   | <b>12-nov</b> <b>Karpendonkse plas parkrun 5 km (iedere zaterdag nov/dec mogelijk!)</b> Duurloop Duvelscross rondje met vervolg richting Stiphout | <b>13-nov</b> <b>Scopias klein zwitserland cross Tegelen</b>   |
| <b>14-nov</b> Duurloop met laatste deel eigen tempo                            | <b>17-nov</b> Duurloop met 3x1' en 3x2' versnellen extensief  | <b>19-nov</b> Duurloop bossen richting Mariahout  | <b>20-nov</b> <b>Last runner standing challenge Langenboom</b> |
| <b>21-nov</b> Duurloop met 2 km versnellen                                     | <b>24-nov</b> Duurloop met 2x1 km versnellen                  | <b>26-nov</b> Duurloop met rondje Duvelscross tot 20 km   | <b>27-nov</b> <b>Zandboscross Deurne</b>                       |
| <b>28-nov</b> Interval baan 5x500 en 5x400 m extensief                         | <b>1-dec</b> Duurloop met 3 km eigen tempo versnellen tot 80% | <b>3-dec</b> WU rondje Duvelscross  | <b>4-dec</b> <b>DUVELSCROSS!!!</b>                             |
| <b>5-dec</b> <b>Pakjesavond</b> , Duurloop met deel versnellen trainer bepaalt | <b>8-dec</b> Duurloop met aansluitend <b>Coopertest</b>       | <b>10-dec</b> <b>Swift cross Swalmen</b> Duurloop route C tot 22 km   | <b>11-dec</b> <b>KLM Urban Trail Eindhoven</b>                 |
| <b>12-dec</b> Duurloop met 3x2' versnellen                                     | <b>15-dec</b> Duurloop laatste deel versnellen                | <b>17-dec</b> Duurloop route langs het kanaal richting Son tot 21 km  | <b>18-dec</b>  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>19-dec Kerstviering</b>   | <b>22-dec</b> Duurloop met rondje Bavariabrug  | <b>24-dec</b> Duurloop deels door bossen Stiphout               | <b>25-dec Eerste kerstdag</b>                        |
| <b>26-dec</b> Tweede kerstdag  | <b>29-dec</b> Duurloop trainer bepaalt   | <b>31-dec Oudjaarsdag</b> Duurloop route H tot 24 km            | <b>1-jan Nieuwjaarsdag</b>                           |
| <b>2-jan</b> Core-stability, interval baan 10 x 500 m van ext naar int | <b>5-jan</b> Duurloop met 4x2' versnellen  | <b>7-jan</b> Duurloop rondje Helmond tot 25 km                  | <b>8-jan Jaspercross Asten</b>                       |
| <b>9-jan</b> Duurloop met elke km tempowisseling                       | <b>12-jan</b> Duurloop met 2x500m, 1x1 km versnellen                                       | <b>14-jan</b> Duurloop route J tot 22 km                        | <b>15-jan Nieuwjaarsreceptie buurthuis Mariahout</b> |
| <b>16-jan</b> Fartlek door Lieshout                                    | <b>19-jan</b> Krachtoefeningen, interval baan piramide minutenloop (1-2-3-4-5-4-3-2-1 min) | <b>21-jan Trainen op locatie</b> (nadere info volgt)            | <b>22-jan Heldense bossen verloscross</b>            |
| <b>23-jan</b> Duurloop met 2 x 1 km teamsprint/treintje                | <b>26-jan Gezamenlijke training alle groepen</b>   | <b>28-jan</b> Duurloop deel door bossen Mariahout met MTB route | <b>29-jan Vlakwatercross Venray</b>                  |
| <b>30-jan</b> Interval baan, 3 x (600 - 500 - 400 m)                   |  |   |  |