

We gaan weer starten met een nieuwe trainingsperiode, met regelmatig weer intensievere trainingen. Deze vormen een uitstekende voorbereiding voor de Kings & Queensrun, of een halve marathon. Als je je voor een andere wedstrijd wil voorbereiden, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



Maandag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
30-jan Duurloop met 2 km versnellen	2-feb Interval baan 3x (600, 500, 400 m), elke serie wat harder	4-feb route C tot 22 km, halve marathon opbouw 14 km	5-feb LOGO Midwintertrail; Secrettrail Joe Mann
6-feb Interval Herendijk 2x1000, 3x750 en 4x500 m intensief	9-feb Duurloop met 1 km ext. en 1 km int. versnellen	11-feb Route J tot 25 km, halve marathon opbouw 17 km	12-feb
13-feb Duurloop tot 13 km	16-feb Core-stability, interval 8x rondje baan met tempowisselingen	18-feb Carnaval ; Route A tot 20 km	19-feb Carnaval
20-feb Carnaval ; training in overleg	23-feb Duurloop met 1x2 km opbouwend versnellen	25-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km	26-feb
27-feb Duurloop met 2x1 km treintje/teamsprint (85 - 90%)	2-mrt Krachtoefeningen, interval baan intensief 2x800, 5x300 en 2x800	4-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km	5-mrt Nederheide Commanderije Cross
6-mrt Interval baan 10x400 m van ext naar int. daarna 1 km int.	9-mrt Duurloop met aansluitend 1 km test	11-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km	12-mrt Gulbergen Trail
13-mrt Duurloop met laatste deel eigen tempo	16-mrt gezamenlijke training alle groepen	18-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop	19-mrt

20-mrt Core-stability, interval baan 2x600, 2x500, 4x400 m (telkens tweede helft harder)	23-mrt Duurloop tot 13 km	25-mrt Route I tot 25 km	26-mrt Bèrgse crossloop (Stichting Berghem tegen kanker)
27-mrt Duurloop met 3 km opbouwend versnellen	30-mrt Core-stability, interval 8x rondje baan met tempowisselingen	1-apr Route G tot 21 km	2-apr Molenbroekloop Gemert; Maashorst trailrun
3-apr Interval Herendijk 5 x 1200 m (elke 400 m wat harder: 80-85-90%)	6-apr Duurloop met elke 2 km tempowisseling	8-apr Rustige duurloop tot 16 km	9-apr
10-apr 2e Paasdag	13-apr Interval baan fartlektraining	15-apr Rustige ronde met uitgebreide WU en CD	16-apr Halve marathons van Helmond
17-apr Interval baan int. 3x600, 3x500 en 4x400 m	20-apr Duurloop met versnellingen trainer bepaalt	22-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail	23-apr
24-apr Rustige duurloop tot 11 km	27-apr Kings & Queensrun	29-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand	30-apr

We gaan weer starten met een nieuwe trainingsperiode, met regelmatig weer intensievere trainingen. Deze vormen een uitstekende voorbereiding voor de Kings & Queensrun, of een halve marathon. Als je je voor een andere wedstrijd wil voorbereiden, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



Maandag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
30-jan Duurloop met 1x3 km opbouwend versnellen	2-feb Interval Herendijk 10x2'	4-feb route C tot 22 km, halve marathon opbouw 14 km	5-feb LOGO Midwintertrail; Secrettrail Joe Mann
6-feb Interval baan met loopscholing; 5x600, 5x400 m intensief	9-feb Duurloop tot 13 km	11-feb Route J tot 25 km, halve marathon opbouw 17 km	12-feb
13-feb Duurloop met laatste deel eigen tempo	16-feb Duurloop met 2x1 km versnellen ext.	18-feb Carnaval ; Route A tot 20 km	19-feb Carnaval
20-feb Carnaval ; training in overleg	23-feb Interval baan 10x400 m van ext naar int	25-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km	26-feb
27-feb Interval baan met extra krachttoefeningen, 2x800, 2x600, 2x500 en 2x400 m intensief	2-mrt Duurloop met rondje(s) Bavariabrug	4-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km	5-mrt Nederheide Commanderije Cross
6-mrt Duurloopt met 2x1 km teamsprint/treintje	9-mrt Duurloop met aansluitend 1 km test	11-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km	12-mrt Gulbergen Trail

13-mrt Duurloop met 1x3 km versnellen	16-mrt gezamenlijke training alle groepen	18-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop	19-mrt
20-mrt Interval Herendijk 4x1200 m, elke 400 m wat harder	23-mrt Duurloop met 2x1 km versnellen (85-90%)	25-mrt Route I tot 25 km	26-mrt Bèrgse crossloop (Stichting Berghem tegen kanker)
27-mrt Duurloop met 2x2 km opbouwend versnellen	30-mrt Duurloop met elke 2 km tempowisseling	1-apr Route G tot 21 km	2-apr Molenbroekloop Gemert; Maashorst trailrun
3-apr Duurloop met 1x3 km versnellen van ext. naar int.	6-apr Interval baan 3 x (600, 500, 400 m) elke serie wat harder	8-apr Rustige duurloop tot 16 km	9-apr
10-apr 2e Paasdag	13-apr Fartlektraining door Lieshout	15-apr Rustige ronde met uitgebreide WU en CD	16-apr Halve marathon van Helmond
17-apr Duurloop tot 13 km	20-apr Duurloop met 2x1 km treintje/teamsprint	22-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail	23-apr
24-apr Rustige duurloop tot 11 km	27-apr Kings & Queensrun	29-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand	30-apr

We gaan weer starten met een nieuwe trainingsperiode, met regelmatig weer intensievere trainingen. Deze vormen een uitstekende voorbereiding voor de Kings & Queensrun, of een halve marathon. Als je je voor een andere wedstrijd wil voorbereiden, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



Maandag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
30-jan Krachtoefeningen, interval baan 3 x (600 - 500 - 400 m)	2-feb Duurloop met 2x3'versnellen ext.	4-feb route C tot 22 km, halve marathon opbouw 14 km	5-feb LOGO Midwintertrail; Secrettrail Joe Mann
6-feb Duurloop met 1 km teamsprint/treintje	9-feb Duurloop met rondje Bavariabrug versnellen	11-feb Route J tot 25 km, halve marathon opbouw 17 km	12-feb
13-feb Duurloop met 3x2'versnellen ext.	16-feb Interval Herendijk 1x1000 m, 2x750 m, 2x500 m	18-feb Carnaval ; Route A tot 20 km	19-feb Carnaval
20-feb Carnaval ; training in overleg	23-feb Duurloop met elke km tempowisseling	25-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km	26-feb
27-feb Krachtoefeningen, interval baan piramide-minutenloop (1-2-3-4-5-4-3-2-1 min)	2-mrt Duurloop met 3x2'versnellen 80-85-90%	4-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km	5-mrt Nederheide Commanderije Cross
6-mrt Duurloop met 4x2'versnellen int.	9-mrt Duurloop met aansluitend 1 km test	11-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km	12-mrt Gulbergen Trail

13-mrt Rustige duurloop	16-mrt gezamenlijke training alle groepen	18-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop	19-mrt
20-mrt Duurloop met 2x5' opbouwend versnellen	23-mrt Duurloop met 2 km ext. versnellen	25-mrt Route I tot 25 km	26-mrt Bèrgse crossloop (Stichting Berghem tegen kanker)
27-mrt Core-stability, interval baan 5x500, 5x400 m opbouwend	30-mrt Duurloop met 1 km ext. en 1 km int. versnellen	1-apr Route G tot 21 km	2-apr Molenbroekloop Gemert; Maashorst trailrun
3-apr Duurloop met 3x5' opbouwend versnellen	6-apr Duurloop met laatste deel van ext. naar int. versnellen	8-apr Rustige duurloop tot 16 km	9-apr
10-apr 2e Paasdag	13-apr Interval Herendijk 3x1200 m (elke 400 m wat harder)	15-apr Rustige ronde met uitgebreide WU en CD	16-apr Halve marathon van Helmond
17-apr Duurloop met 2 km wedstrijdtempo Kings en Queensrun	20-apr Duurloop met elke 2 km versnellen	22-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail	23-apr
24-apr Interval baan fartlektraining	27-apr Kings & Queensrun	29-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand	30-apr