

Na de zomerstop staat iedereen waarschijnlijk weer te popelen om te beginnen! Hopelijk heeft iedereen een fijne vakantie gehad.

We gaan de komende periode toewerken naar de kwart, halve, of hele marathon van Eindhoven op **8 oktober 2023**. Er is overigens ook een City Run (5 km) en een mini marathon kids run die dag. Leuk voor het hele gezin!

Met name voor de langere afstanden in Eindhoven is het goed om de lange duurlopen verder te gaan opbouwen. De langere trainingsafstanden daarvoor staan onderstreept op de zaterdagen, en aangeduid met M.



Veel succes allemaal en veel loopplezier!

Dinsdag

22-aug Duurloop tot 12 km met 2x1 km versnellen

29-aug Interval Herendijk 10x500 m, telkens 2e helft wat harder

5-sep Duurloop tot 14 km met zandpaden/bos

12-sep Interval baan 3x(1'-2'-3'-4'), na elke serie wat krachtoefeningen

19-sep Duurloop met 2 km eigen tempo

Donderdag

24-aug Core-stability, interval baan 2x800, 2x600, 2x400 en 4x200 m

31-aug Duurloop met 3 km versnellen

7-sep Gezamenlijke training alle groepen

14-sep Uitgebreide WU, aansluitend **5 km test**

21-sep Krachtoefeningen, interval baan 3x600, 3x500, 4x400 m

Zaterdag

26-aug Route G tot 21 km M 18 km

2-sep Duurloop met deel bossen Mariahout M 19 km

9-sep Duurloop route E tot 22 km M 20 km

16-sep Route C tot 22 km M 21 km

23-sep Duurloop route H tot 25 km M 25 km

26-sep Interval Herendijk 5x1200 m,
waarvan elke 400 wat harder (80-
85-90%)

3-okt Duurloop met 1x3 km in
doeltempo van komende zondag

10-okt Rustige duurloop trainer bepaalt

17-okt Duurloop met rondjes Bavariabrug
opbouwend versnellen

24-okt Interval baan 8x(300 m ext, 50 m
dribbel, 300 m ext)

31-okt Duurloop tot 13 km

28-sep Duurloop met 2x1 km
teamsprint/treintje

5-okt Interval baan fartlektraining

12-okt Duurloop met laatste deel eigen
tempo

19-okt Interval Herendijk 5x1 km, elke
keer iets harder

26-okt **Gezamenlijke training alle
groepen**

30-sep Duurloop route I tot 25 km M 16
km

7-okt Klein rondje rustig met uitgebreide
WU en CD ter voorbereiding van
morgen

14-okt Duurloop route J tot 16 km

21-okt Duurloop met enkele rondjes
Duvelscross

28-okt Duurloop route langs kanaal naar
Son tot 20 km

Na de zomerstop staat iedereen waarschijnlijk weer te popelen om te beginnen! Hopelijk heeft iedereen een fijne vakantie gehad.

We gaan de komende periode toewerken naar de kwart, halve, of hele marathon van Eindhoven op **8 oktober 2023**. Er is overigens ook een City Run (5 km) en een mini marathon kids run die dag. Leuk voor het hele gezin!

Met name voor de langere afstanden in Eindhoven is het goed om de lange duurlopen verder te gaan opbouwen. De langere trainingsafstanden daarvoor staan onderstreept op de zaterdagen, en aangeduid met M.



Veel succes allemaal en veel loopplezier!

Maandag

21-aug Interval Herendijk 2x1000 m,
3x750 m ext

28-aug Duurloop met 2x1 km
teamsprint/treintje

4-sep Duurloop met 2x2 km versnellen

11-sep Krachtoefeningen, interval baan
piramide minutenloop 1'-2'-3'-4'-5'-
4'-3'-2'-1'

18-sep Duurloop met elke 2 km ander
tempo

Donderdag

24-aug Duurloop tot 12 km

31-aug Duurloop met deel bos/zandpaden

7-sep Gezamenlijke training alle
groepen

14-sep Uitgebreide WU, aansluitend **5 km**
test

21-sep Duurloop tot 13 km met 1 km
versnellen

Zaterdag

26-aug Route G tot 21 km M 18 km

2-sep Duurloop met deel bossen
Mariahout M 19 km

9-sep Duurloop route E tot 22 km M 20
km

16-sep Route C tot 22 km M 21 km

23-sep Duurloop route H tot 25 km M 25
km

25-sep Duurloop tot 14 km met 1x3 km versnellen

2-okt Fartlektraining baan

9-okt Rustige duurloop

16-okt Duurloop met 2x1 km versnellen (80%, 85%)

23-okt Interval Herendijk 4x1200 m, waarvan elke 400 wat harder (80-85-90%)

30-okt Duurloop met rondjes Bavariabrug

28-sep Core-stability, interval baan 7x(300 m ext, 50 m dribbel, 300 m int)

5-okt Duurloop met 1x3 km in doeltempo van komende zondag

12-okt Duurloop met 2 km eigen tempo

19-okt Interval baan 10x500 m, telkens tweede helft wat harder

26-okt **Gezamenlijke training alle groepen**

30-sep Duurloop route I tot 25 km M 16 km

7-okt Klein rondje rustig met uitgebreide WU en CD ter voorbereiding van morgen

14-okt Duurloop route J tot 16 km

21-okt Duurloop met enkele rondjes Duvelscross

28-okt Duurloop route langs kanaal naar Son tot 20 km

Na de zomerstop staat iedereen waarschijnlijk weer te popelen om te beginnen! Hopelijk heeft iedereen een fijne vakantie gehad.

We gaan de komende periode toewerken naar de kwart, halve, of hele marathon van Eindhoven op **8 oktober 2023**. Er is overigens ook een City Run (5 km) en een mini marathon kids run die dag. Leuk voor het hele gezin!

Met name voor de langere afstanden in Eindhoven is het goed om de lange duurlopen verder te gaan opbouwen. De langere trainingsafstanden daarvoor staan onderstreept op de zaterdagen, en aangeduid met M.



Veel succes allemaal en veel loopplezier!

Maandag

21-aug Core-stability, interval baan
10x400 m ext.

28-aug Duurloop met zandpaden/bos

4-sep Duurloop met 1 km opbouwend
versnellen

11-sep Duurloop met 3x3' versnellen

18-sep Krachttraining, interval baan
piramide minutenloop 1'-2'-3'-4'-4'-
3'-2'-1'

Donderdag

24-aug Duurloop tot 10 km

31-aug Duurloop met laatste deel eigen
tempo

7-sep Gezamenlijke training alle
groepen

14-sep Uitgebreide WU, aansluitend **5 km**
test

21-sep Duurloop met 1x2 km opbouwend
versnellen

Zaterdag

26-aug Route G tot 21 km M 18 km

2-sep Duurloop met deel bossen
Mariahout M 19 km

9-sep Duurloop route E tot 22 km M 20
km

16-sep Route C tot 22 km M 21 km

23-sep Duurloop route H tot 25 km M 25
km

25-sep Duurloop met 2x1 km
teamsprint/treintje

28-sep Duurloop met laatste deel eigen
tempo tot 90%

30-sep Duurloop route I tot 25 km M 16
km

2-okt Duurloop met 1x3 km in
doeltempo van komende zondag

5-okt Fartlektraining door Lieshout

7-okt Klein rondje rustig met uitgebreide
WU en CD ter voorbereiding van
morgen

9-okt Duurloop met 4x2' versnellen

12-okt Duurloop met rondjes Bavariabrug

14-okt Duurloop route J tot 16 km

16-okt Krachttraining, interval Herendijk
2x750, 3x500, 4x250 m ext.

19-okt Duurloop met tempowisselingen
(bv. andere koplopers)

21-okt Duurloop met enkele rondjes
Duvelscross

23-okt Duurloop met 3x2' en 3x3'
versnellen

26-okt **Gezamenlijke training alle
groepen**

28-okt Duurloop route langs kanaal naar
Son tot 20 km

30-okt Rustige duurloop