

We gaan de donkere periode met kou en regen hopelijk achter ons laten. De dagen beginnen weer te lengen. Vanaf dat de klok verzet wordt geeft dat ook weer wat meer opties voor de duurlopen. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard en/of bos mee.

Train je voor een specifiek hardloepdoel, laat het je trainer weten, zodat je advies kunt krijgen.

Bij de gezamenlijke trainingen die op het programma staan kunnen de lopers voortaan kiezen tussen intervaltraining of krachtoefeningen/core stability (de welgevreesde "matjes"). Ook staat er weer de Zoladz-test op het programma, waarin je inzicht krijgt in je eigen hartslagzones.

Veel loopplezier allemaal!



Dinsdag

30-jan Interval Herendijk

6-feb Duurloop met 1 x 3 km versnellen

13-feb Interval baan

20-feb Duurloop met 1 x 2 km opbouwend versnellen

27-feb Interval Herendijk

Donderdag

1-feb Duurloop met 2 x 2 km opbouwend versnellen

8-feb Interval baan

15-feb Duurloop met 2 x 1 km treintje

22-feb Algemene ledenvergadering, Dorpshuis Lieshout

29-feb Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability

Zaterdag

3-feb Duurloop route I tot 25 km

10-feb Carnaval; Route A tot 20 km

17-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km

24-feb Training op locatie: Ujese Tiny Trail

2-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km

5-mrt Duurloop met 1x5 km versnellen	7-mrt Interval Herendijk	9-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km
12-mrt Interval baan	14-mrt Duurloop met tempowisselingen	16-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop
19-mrt Duurloop met versnellingen naar keuze	21-mrt Interval baan	23-mrt Route I tot 25 km
26-mrt Interval Herendijk	28-mrt Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability	30-mrt Route G tot 21 km
2-apr Duurloop met 2 x 2 km versnellen (85-90%)	4-apr Interval fartlektraining	6-apr Rustige duurloop tot 16 km
9-apr Interval baan	11-apr Duurloop met 6 x 500 m opbouwend versnellen (2x80, 2x85, 2x90%)	13-apr Route door bossen Stiphout tot 20 km
16-apr Duurloop met aantal rondjes Bavariabrug versnellen	18-apr Alle groepen: Zoladz-test (hartslagzones)	20-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail
23-apr Interval baan	25-apr Rustige duurloop trainer bepaalt	27-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand

We gaan de donkere periode met kou en regen hopelijk achter ons laten. De dagen beginnen weer te lengen. Vanaf dat de klok verzet wordt geeft dat ook weer wat meer opties voor de duurlopen. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard en/of bos mee.

Train je voor een specifiek hardlooptoel, laat het je trainer weten, zodat je specifiek advies kunt krijgen.

Bij de gezamenlijke trainingen die op het programma staan kunnen de lopers voortaan kiezen tussen intervaltraining of krachtoefeningen/core stability (de welgevreesde "matjes"). Ook staat er weer de Zoladz-test op het programma, waarin je inzicht krijgt in je eigen hartslagzones.

Veel loopplezier allemaal!



Maandag	Donderdag	Zaterdag
29-jan Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen	1-feb Interval Herendijk	3-feb Duurloop route I tot 25 km
5-feb Interval Herendijk	8-feb Duurloop met 2 x 2 km versnellen	10-feb Carnaval ; Route A tot 20 km
12-feb Duurloop met 1 x 1 km versnellen	15-feb Rustige duurloop	17-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km
19-feb Duurloop trainer bepaalt	22-feb Algemene ledenvergadering, Dorpshuis Lieshout	24-feb Training op locatie: Ujese Tiny Trail
26-feb Interval baan	29-feb Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability	2-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km

4-mrt Duurloop met 2 x 1 km treintje	7-mrt Duurloop met elke 2 km tempowisselingen	9-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km
11-mrt Duurloop met 2 km eigen tempo	14-mrt Interval baan	16-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop
18-mrt Interval Herendijk	21-mrt Duurloop met veel tempowisselingen	23-mrt Route I tot 25 km
25-mrt Duurloop met 1 x 4 km versnellen	28-mrt Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability	30-mrt Route G tot 21 km
1-apr 2e Paasdag – geen training	4-apr Interval baan	6-apr Rustige duurloop tot 16 km
8-apr Interval Herendijk	11-apr Duurloop met rondjes Bavariabrug op tempo	13-apr Route door bossen Stiphout tot 20 km
15-apr Duurloop met 3 x 1 km versnellen (2x85, 1x90%)	18-apr Alle groepen: Zoladz-test (hartslagzones)	20-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail
22-apr Rustige duurloop	25-apr Interval fartlektraining	27-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand

We gaan de donkere periode met kou en regen hopelijk achter ons laten. De dagen beginnen weer te lengen. Vanaf dat de klok verzet wordt geeft dat ook weer wat meer opties voor de duurlopen. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard en/of bos mee.

Train je voor een specifiek hardlooptoel, laat het je trainer weten, zodat je specifiek advies kunt krijgen.

Bij de gezamenlijke trainingen die op het programma staan kunnen de lopers voortaan kiezen tussen intervaltraining of krachtoefeningen/core stability (de welgevreesde "matjes"). Ook staat er weer de Zoladz-test op het programma, waarin je inzicht krijgt in je eigen hartslagzones.

Veel loopplezier allemaal!



Maandag	Donderdag	Zaterdag
29-jan Duurloop met 1 x 2 km treintje	1-feb Duurloop met 5 x 500 m versnellen	3-feb Duurloop route I tot 25 km
5-feb Interval baan	8-feb Duurloop met 2 x 1 km versnellen	10-feb Carnaval ; Route A tot 20 km
12-feb Rustige duurloop	15-feb Duurloop met 1 x 1 km treintje	17-feb Route door bossen Stiphout, halve marathon opbouw 21 km
19-feb Duurloop met 3 x 500 m opbouwend versnellen (80-85-90%)	22-feb Algemene ledenvergadering, Dorpshuis Lieshout	24-feb Training op locatie: Ujese Tiny Trail
26-feb Duurloop met 4 x 500 m opbouwend versnellen (2x85, 2x90%)	29-feb Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability	2-mrt Halve marathon opbouw route E tot 24 km

4-mrt Interval fartlektraining	7-mrt Duurloop met 6 x 500 m versnellen (3x85, 3x90%)	9-mrt Halve marathon opbouw route H tot 15 km
11-mrt Rustige duurloop	14-mrt Duurloop met elke km tempowisseling	16-mrt halve marathon St. Anthonis; Gerwen-Nederwetten loop
18-mrt Duurloop met 2 x 1 km treintje	21-mrt Interval Herendijk	23-mrt Route I tot 25 km
25-mrt Duurloop met 5 x 500 m versnellen (2x85, 3x90%)	28-mrt Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability	30-mrt Route G tot 21 km
1-apr 2e Paasdag – geen training	4-apr Duurloop met rondjes Bavariabrug op tempo	6-apr Rustige duurloop tot 16 km
8-apr Interval baan	11-apr Duurloop met 2 x 1 km versnellen	13-apr Route door bossen Stiphout tot 20 km
15-apr Duurloop met 2 x 500 m, 2 x 1 km versnellen	18-apr Alle groepen: Zoladz-test (hartslagzones)	20-apr Duurloop bossen Mariahout met deel mtb parcours; St. Anthonis trail
22-apr Rustige duurloop	25-apr Duurloop trainer bepaalt	27-apr Rustige duurloop trainer bepaalt afstand