

Nu de avonden weer langer zijn, kunnen we weer lekker de bossen en velden in. Het blijft de vraag of het nat of stoffig wordt, maar vies worden is gegarandeerd en het zorgt in ieder geval voor veel afwisseling in de trainingen.

Er staan bovendien weer twee gezamenlijke trainingen op het programma (interval of krachttoefeningen/core-stability) en in juni de 3 km test zodat je weer eens kunt kijken waar je staat.

Net als vorig jaar is er weer vier weken zomerstop in de schoolvakantie.

Veel loopplezier allemaal!

Dinsdag

30-apr Duurloop met deel onverhard

7-mei Interval baan

14-mei Duurloop met 2 x 1 km treintje

21-mei Interval Herendijk

28-mei Rustige duurloop

Donderdag

2-mei Interval Herendijk

9-mei Hemelvaart, geen training

16-mei Alle groepen: fartlektraining of
krachttoefeningen/core-stability

23-mei Duurloop met versnellingen op
trimparcours Mariahout

30-mei Interval baan



4-jun Interval Herendijk

6-jun Duurloop met ronde Kamerven

11-jun Duurloop met rondje(s) Duvelscross

13-jun Alle groepen: 3 km test

18-jun Interval baan

20-jun Duurloop met 3 x 1 km versnellen
(2x85%, 1x90%)

25-jun Duurloop met elke 2 km tempowisseling

27-jun Interval Herendijk

2-jul Interval baan of Herendijk

4-jul Duurloop met 1 x 3 km opbouwend
versnellen

9-jul Duurloop met stevige versnellingen
(onverhard)

11-jul Alle groepen: interval of
krachtoefeningen/core-stability

Zomerstop 14 juli tot en met 11 augustus

Nu de avonden weer langer zijn, kunnen we weer lekker de bossen en velden in. Het blijft de vraag of het nat of stoffig wordt, maar vies worden is gegarandeerd en het zorgt in ieder geval voor veel afwisseling in de trainingen.

Er staan bovendien weer twee gezamenlijke trainingen op het programma (interval of krachttoefeningen/core-stability) en in juni de 3 km test zodat je weer eens kunt kijken waar je staat.

Net als vorig jaar is er weer vier weken zomerstop in de schoolvakantie.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

29-apr Rustige duurloop

6-mei Interval Herendijk

13-mei Duurloop met 2 x 1 km versnellen

20-mei Tweede Pinksterdag, geen training

27-mei Duurloop met 4 x 500m versnellen

Donderdag

2-mei Duurloop met 2 x 1 km treintje

9-mei Hemelvaart, geen training

16-mei Alle groepen: fartlektraining of
krachttoefeningen/core-stability

23-mei Interval baan

30-mei Duurloop met veel zandpaden



3-jun Interval baan

6-jun Duurloop met ronde Kamerven

10-jun Duurloop met rondje Duvelscross

13-jun Alle groepen: 3 km test

17-jun Duurloop met paar rondes Bavariabrug
versnellen

20-jun Interval Herendijk

24-jun Duurloop met elke 2 km
tempowisselingen

27-jun Duurloop met 1 x 2 km treintje

1-jul Interval Herendijk of baan

4-jul Duurloop met 1 x 3 km versnellen

8-jul Duurloop met stevige versnellingen
onverhard

11-jul Alle groepen: interval of
krachtoefeningen/core-stability

Zomerstop 14 juli tot en met 11 augustus

Nu de avonden weer langer zijn, kunnen we weer lekker de bossen en velden in. Het blijft de vraag of het nat of stoffig wordt, maar vies worden is gegarandeerd en het zorgt in ieder geval voor veel afwisseling in de trainingen.

Er staan bovendien weer twee gezamenlijke trainingen op het programma (interval of krachttoefeningen/core-stability) en in juni de 3 km test zodat je weer eens kunt kijken waar je staat.

Net als vorig jaar is er weer vier weken zomerstop in de schoolvakantie.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

29-apr Interval baan

6-mei Duurloop met 2 x 3' versnellen

13-mei Duurloop met 1 km versnellen

20-mei Tweede Pinksterdag, geen training

27-mei Interval Herendijk

Donderdag

2-mei Rustige duurloop

9-mei Hemelvaart, geen training

16-mei Alle groepen: fartlektraining of
krachttoefeningen/core-stability

23-mei Duurloop met veel zandpaden

30-mei Duurloop met versnellingen op
trimparcours Mariahout



3-jun Duurloop met 4 x 500 m versnellen

6-jun Duurloop met veel tempowisselingen

10-jun Duurloop met 1 km stevig versnellen

13-jun Alle groepen: 3 km test

17-jun Duurloop met 3 x 4' opbouwend versnellen (80 – 85 – 90%)

20-jun Duurloop met rondjes Bavariabrug op tempo

24-jun Interval baan fartlektraining

27-jun Duurloop met elke km tempowisseling

1-jul Duurloop met versnellingen (onverhard)

4-jul Duurloop met veel bospaadjes

8-jul Duurloop met 2 x 500 m, 1 x 1 km versnellen

11-jul Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability

Zomerstop 14 juli tot en met 11 augustus