

Met de lange avonden kunnen we weer lekker de bossen in. Soms is het nat, soms is het stoffig, maar vies worden is gegarandeerd. De variatie aan routes zorgt voor veel afwisseling in de trainingen en mooie/nieuwe padjes door de prachtige Laarbeekse natuurgebieden.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op de planning, waarvan één keer de Zoladz-test, die je helpt bepalen waar je hartslagzones zitten.

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

Veel loopplezier!



Maandag

5-mei Bevrijdingsdag – geen training

12-mei Duurloop met 2 x 1 km treintje

19-mei Gezamenlijke training alle groepen

26-mei Duurloop met zandpaadjes

2-jun Interval Herendijk

Donderdag

8-mei Rustige duurloop

15-mei Interval baan

22-mei Duurloop met ronde Kamerven

29-mei Hemelvaart – geen training

5-jun Duurloop met 2 km versnellen

9-jun Pinkstermaandag – geen training

12-jun Interval baan

16-jun Interval Herendijk

19-jun Duurloop met 2x1 km versnellen

23-jun Duurloop met 3 x 1 km versnellen

**26-jun Gezamenlijke training alle groepen –
Zoladz test**

30-jun Interval baan

3-jul Duurloop met rondje(s) Duvelscross

7-jul Gezamenlijke training alle groepen

10-jul Interval baan of Herendijk

14 juli tot en met 10 augustus zomerstop

Fijne vakantie allemaal!

Met de lange avonden kunnen we weer lekker de bossen in. Soms is het nat, soms is het stoffig, maar vies worden is gegarandeerd. De variatie aan routes zorgt voor veel afwisseling in de trainingen en mooie/nieuwe padjes door de prachtige Laarbeekse natuurgebieden.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op de planning, waarvan één keer de Zoladz-test, die je helpt bepalen waar je hartslagzones zitten.

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

Veel loopplezier!



Maandag

5-mei Bevrijdingsdag – geen training

12-mei Rustige duurloop

19-mei Gezamenlijke training alle groepen

26-mei Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%, 85%)

2-jun Rustige duurloop door de bossen

Donderdag

8-mei Interval Herendijk

15-mei Duurloop met 1 km versnellen

22-mei Duurloop met zandpaadjes

29-mei Hemelvaart – geen training

5-jun Interval baan

9-jun Pinkstermaandag – geen training

12-jun Duurloop met 2 x 1 km treintje

16-jun Interval baan

19-jun Duurloop met aantal versnellingen

23-jun Duurloop met 1 x 2 km opbouwend
versnellen

**26-jun Gezamenlijke training alle groepen –
Zoladz test**

30-jun Duurloop met tempowisselingen

3-jul Interval Herendijk

7-jul Gezamenlijke training alle groepen

10-jul Duurloop trainer bepaalt

14 juli tot en met 10 augustus zomerstop

Fijne vakantie allemaal!

Met de lange avonden kunnen we weer lekker de bossen in. Soms is het nat, soms is het stoffig, maar vies worden is gegarandeerd. De variatie aan routes zorgt voor veel afwisseling in de trainingen en mooie/nieuwe padjes door de prachtige Laarbeekse natuurgebieden.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op de planning, waarvan één keer de Zoladz-test, die je helpt bepalen waar je hartslagzones zitten.

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

Veel loopplezier!



Maandag

5-mei Bevrijdingsdag – geen training

12-mei Interval baan

19-mei Gezamenlijke training alle groepen

26-mei Duurloop met veel tempowisselingen

2-jun Rustige duurloop

Donderdag

8-mei Rustige duurloop

15-mei Duurloop met 1 x 500 m versnellen

22-mei Duurloop met 2 x 500 m versnellen

29-mei Hemelvaart – geen training

5-jun Duurloop met 1 km versnellen

9-jun Pinkstermaandag – geen training

12-jun Interval Herendijk

16-jun Duurloop met 1 km treintje

19-jun Duurloop met 1 x 500 m, 1 x 1 km
versnellen

23-jun Duurloop met 3 x 500 m versnellen
(80%, 85%, 90%)

**26-jun Gezamenlijke training alle groepen –
Zoladz test**

30-jun Rustige duurloop

3-jul Duurloop met 3 versnellingen naar
keuze

7-jul Gezamenlijke training alle groepen

10-jul Duurloop met tempowisselingen

14 juli tot en met 10 augustus zomerstop

Fijne vakantie allemaal!