



Met de zomervakantie inmiddels grotendeels achter de rug, worden de trainingen weer opgepakt. Hopelijk is iedereen weer uitgerust en hebben jullie zin in een nieuw seizoen! We zullen nog wat profiteren van de bospaadjes zolang de avonden dat toestaan, maar vanaf midden september kunnen vaak de lampjes alweer mee.

Er staan weer twee gezamenlijke trainingen op het programma: meestal is dit een leuke intervaltraining op de baan. Verder is er in september de 5 km test (3 km test voor groep 3), zodat je kunt zien waar je staat qua conditie.

Mocht je aan de kwart, halve (of hele) marathon van Eindhoven deelnemen op zondag 12 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

11-aug Duurloop met zandpaadjes

18-aug Rustige duurloop

25-aug Interval Herendijk

1-sep Duurloop met 2 x 1 km versnellen

8-sep Interval Herendijk

15-sep Rustige duurloop

Donderdag

14-aug Duurloop met versnelling

21-aug **Gezamenlijke training alle groepen, aansluitend “fijn dat je er weer bent”-drankje**

28-aug Duurloop met rondje(s) Duvelscross

4-sep Interval baan

11-sep Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen

18-sep Interval Herendijk

22-sep	Interval baan	25-sep	Groepen 1 + 2: 5 km test Groep 3: 3 km test
29-sep	Duurloop met elke 2 km ander tempo	2-okt	Interval Herendijk
6-okt	Geen training; reanimatiecursus 19u30 Dorpshuis Lieshout	9-okt	Duurloop met 1 x 3 km wedstrijdtempo van zondag
13-okt	Rustige duurloop	16-okt	Interval baan
20-okt	Gezamenlijke training alle groepen	23-okt	Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%, 85%, 90%)
27-okt	Duurloop met twee stevige versnellingen	30-okt	Interval baan fartlektraining



Met de zomervakantie inmiddels grotendeels achter de rug, worden de trainingen weer opgepakt. Hopelijk is iedereen weer uitgerust en hebben jullie zin in een nieuw seizoen! We zullen nog wat profiteren van de bospaadjes zolang de avonden dat toestaan, maar vanaf midden september kunnen vaak de lampjes alweer mee.

Er staan weer twee gezamenlijke trainingen op het programma: meestal is dit een leuke intervaltraining op de baan. Verder is er in september de 5 km test (3 km test voor groep 3), zodat je kunt zien waar je staat qua conditie.

Mocht je aan de kwart, halve (of hele) marathon van Eindhoven deelnemen op zondag 12 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

11-aug Rustige duurloop

18-aug Duurloop met rondje Duvelscross

25-aug Rustige duurloop

1-sep Duurloop met 1 x 2 km versnellen

8-sep Interval baan

15-sep Rustige duurloop

Donderdag

14-aug Duurloop met zandpaden

21-aug **Gezamenlijke training alle groepen, aansluitend “fijn dat je er weer bent”-drankje**

28-aug Interval baan

4-sep Duurloop met 1 km treintje

11-sep Duurloop met 2 x 1 km versnellen (85%, 90%)

18-sep Duurloop met een paar rondjes Bavariabrug

22-sep	Duurloop met tempowisselingen	25-sep	Groepen 1 + 2: 5 km test Groep 3: 3 km test
29-sep	Duurloop met 2 x 1 km versnellen (85%, 90%)	2-okt	Duurloop met 5 x 500 m versnellen
6-okt	Geen training; reanimatiecursus 19u30 Dorpshuis Lieshout	9-okt	Duurloop met 1 x 3 km wedstrijdtempo van zondag
13-okt	Rustige duurloop	16-okt	Duurloop met versnelling naar keuze
20-okt	Gezamenlijke training alle groepen	23-okt	Duurloop met tempowisselingen
27-okt	Duurloop met 1 x 2 km opbouwend versnellen	30-okt	Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%, 85%, 90%)



Met de zomervakantie inmiddels grotendeels achter de rug, worden de trainingen weer opgepakt. Hopelijk is iedereen weer uitgerust en hebben jullie zin in een nieuw seizoen! We zullen nog wat profiteren van de bospaadjes zolang de avonden dat toestaan, maar vanaf midden september kunnen vaak de lampjes alweer mee.

Er staan weer twee gezamenlijke trainingen op het programma: meestal is dit een leuke intervaltraining op de baan. Verder is er in september de 5 km test (3 km test voor groep 3), zodat je kunt zien waar je staat qua conditie.

Mocht je aan de kwart, halve (of hele) marathon van Eindhoven deelnemen op zondag 12 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

11-aug Duurloop met 2 x 3' versnellen

18-aug Duurloop met 1 km versnellen

25-aug Rustige duurloop

1-sep Interval Herendijk

8-sep Duurloop met 4 x 500 m versnellen

15-sep Rustige duurloop

Donderdag

14-aug Rustige duurloop

21-aug **Gezamenlijke training alle groepen, aansluitend "fijn dat je er weer bent"-drankje**

28-aug Duurloop met zandpaden

4-sep Duurloop met 1 km opbouwend versnellen

11-sep Duurloop met elke km tempowisseling

18-sep Interval baan

22-sep	Duurloop met 3 x 500 m (80 – 85 – 90%)	25-sep	Groepen 1 + 2: 5 km test Groep 3: 3 km test
29-sep	Interval baan	2-okt	Duurloop met 4 x 3' versnellen
6-okt	Geen training; reanimatiecursus 19u30 Dorpshuis Lieshout	9-okt	Duurloop met 1 x 2 km tempo van zondag
13-okt	Rustige duurloop	16-okt	Interval Herendijk
20-okt	Gezamenlijke training alle groepen	23-okt	Duurloop met rondje(s) Bavariabrug versnellen
27-okt	Duurloop met versnelling naar keuze	30-okt	Duurloop met 3 x 4' versnellen (80%, 85%, 90%)