

**De dagen worden weer korter, de lampjes zijn nodig en de variatie aan hardlooproutes is beperkt. Kortom, we zitten in de donkere dagen voor kerst. We vertrouwen erop dat de gezelligheid van RCL jullie toch nog naar de club brengt! En dan valt een buitje af en toe ook wel te verdragen.**

**Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.**

**Op zondag 14 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit: wandelen (vanaf 10u) of hardlopen (vanaf 11u), beide ongeveer 10 km. Aansluitend gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en drankje. Jij bent er toch ook bij?**

**De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!**

**Maandag****3-nov** Interval Herendijk**10-nov** Duurloop met 1 km treintje**17-nov** Interval baan**24-nov** Duurloop met 1 x 2 km versnellen**1-dec** Interval baan**8-dec** Duurloop met 2 x 2 km versnellen**Donderdag****6-nov** Rustige duurloop**13-nov** Interval door Lieshout: fartlektraining**20-nov** **Gezamenlijke training alle groepen****27-nov** Interval Herendijk**4-dec** Duurloop met rondjes Bavariabrug**11-dec** Interval Herendijk

|               |                                            |               |                                                           |
|---------------|--------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>15-dec</b> | Interval baan                              | <b>18-dec</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen:<br/>Coopertest</b> |
| <b>22-dec</b> | Duurloop met 3 x 1 km versnellen           | <b>25-dec</b> | <b>Geen training; Kerstmis</b>                            |
| <b>29-dec</b> | Interval Herendijk                         | <b>1-jan</b>  | <b>Geen training: nieuwjaarsdag</b>                       |
| <b>5-jan</b>  | Duurloop met drietal stevige versnellingen | <b>8-jan</b>  | Interval baan                                             |
| <b>12-jan</b> | Interval baan                              | <b>15-jan</b> | Duurloop met elke 2 km tempowisseling                     |
| <b>19-jan</b> | Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen | <b>22-jan</b> | Interval baan                                             |
| <b>26-jan</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen</b>  | <b>29-jan</b> | Duurloop met aantal versnellingen                         |

**De dagen worden weer korter, de lampjes zijn nodig en de variatie aan hardlooproutes is beperkt. Kortom, we zitten in de donkere dagen voor kerst. We vertrouwen erop dat de gezelligheid van RCL jullie toch nog naar de club brengt! En dan valt een buitje af en toe ook wel te verdragen.**

**Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.**

**Op zondag 14 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit: wandelen (vanaf 10u) of hardlopen (vanaf 11u), beide ongeveer 10 km. Aansluitend gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en drankje. Jij bent er toch ook bij?**

**De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!**

**Maandag****3-nov** Interval baan**10-nov** Duurloop met 1 km versnellen**17-nov** Rustige duurloop**24-nov** Duurloop met tempowisselingen**1-dec** Interval door Lieshout: fartlektraining**8-dec** Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%, 85%)**Donderdag****6-nov** Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt**13-nov** Duurloop met 1 x 1 km treintje**20-nov** **Gezamenlijke training alle groepen****27-nov** Duurloop met 1 x 2 km versnellen**4-dec** Duurloop met 2 km eigen tempo**11-dec** Duurloop met elke 2 km ander tempo

|               |                                                  |               |                                                           |
|---------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>15-dec</b> | Drustige duurloop                                | <b>18-dec</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen:<br/>Coopertest</b> |
| <b>22-dec</b> | Duurloop met 4 x 500m versnellen                 | <b>25-dec</b> | <b>Geen training; Kerstmis</b>                            |
| <b>29-dec</b> | Interval baan                                    | <b>1-jan</b>  | <b>Geen training: nieuwjaarsdag</b>                       |
| <b>5-jan</b>  | Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%, 85%, 90%) | <b>8-jan</b>  | Duurloop met rondjes Bavariabrug                          |
| <b>12-jan</b> | Duurloop met 1 x 2 km treintje                   | <b>15-jan</b> | Interval Herendijk                                        |
| <b>19-jan</b> | Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen       | <b>22-jan</b> | Duurloop met 2 x 1 km treintje                            |
| <b>26-jan</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen</b>        | <b>29-jan</b> | Duurloop met drie versnellingen naar keuze                |

**De dagen worden weer korter, de lampjes zijn nodig en de variatie aan hardlooproutes is beperkt. Kortom, we zitten in de donkere dagen voor kerst. We vertrouwen erop dat de gezelligheid van RCL jullie toch nog naar de club brengt! En dan valt een buitje af en toe ook wel te verdragen.**

**Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.**

**Op zondag 14 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit: wandelen (vanaf 10u) of hardlopen (vanaf 11u), beide ongeveer 10 km. Aansluitend gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en drankje. Jij bent er toch ook bij?**

**De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!**

**Maandag**

**3-nov** Duurloop met 1 x 1 km versnellen

**10-nov** Duurloop met rondje Bavariabrug

**17-nov** Rustige duurloop

**24-nov** Duurloop met elke 2 km tempowisseling

**1-dec** Interval Herendijk

**8-dec** Duurloop met 2 x 1 km versnellen

**Donderdag**

**6-nov** Duurloop met twee versnellingen naar keuze

**13-nov** Interval Herendijk

**20-nov** **Gezamenlijke training alle groepen**

**27-nov** Duurloop met 2 x 500 m versnellen

**4-dec** Sinterklaas, training in overleg

**11-dec** Interval door Lieshout: fartlektraining



|               |                                           |               |                                                           |
|---------------|-------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>15-dec</b> | Duurloop met 3 x 500 m versnellen         | <b>18-dec</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen:<br/>Coopertest</b> |
| <b>22-dec</b> | Interval baan                             | <b>25-dec</b> | <b>Geen training; Kerstmis</b>                            |
| <b>29-dec</b> | Duurloop met twee stevige versnellingen   | <b>1-jan</b>  | <b>Geen training: nieuwjaarsdag</b>                       |
| <b>5-jan</b>  | Duurloop met elke km tempowisseling       | <b>8-jan</b>  | Interval Herendijk                                        |
| <b>12-jan</b> | Duurloop met 2 x 500 m treintje           | <b>15-jan</b> | Duurloop met 1 km opbouwend versnellen                    |
| <b>19-jan</b> | Interval baan                             | <b>22-jan</b> | Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%, 85%)               |
| <b>26-jan</b> | <b>Gezamenlijke training alle groepen</b> | <b>29-jan</b> | Duurloopmet laatste deel opbouwend versnellen             |