



De kans op sneeuw neemt langzaam af en de natuur bereidt zich voor op de lente. Voor vele lopers begint dan het mooie seizoen. Zodra de klok verzet is, zijn er weer meer opties qua routes. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard of bos mee.

Op zaterdag 28 februari is er een training op locatie. Deze keer gaan we naar Nederheide (Milheeze). Jij bent er toch ook bij?

Op maandagavond 9 maart is er reanimatiecursus. Dan is er geen training.

Verder zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en is er begin april de 3 km test.

Veel loopplezier namens de trainers!

Maandag

2-feb Duurloop met 2 x 1 km versnellen

9-feb Interval baan

16-feb **Rustige duurloop; training in overleg (Carnaval)**

23-feb **Gezamenlijke training alle groepen**

2-mrt Duurloop met 1 x 2 km versnellen

9-mrt **Reanimatiecursus; geen training**

Donderdag

5-feb Interval Herendijk

12-feb Duurloop met 1 x 2 km opbouwend versnellen

19-feb Interval baan

26-feb Duurloop met tempowisselingen

5-mrt Fartlektraining door Lieshout

12-mrt Duurloop met 2 x 2 km versnellen

16-mrt Duurloop met rondjes Bavariabrug**19-mrt** Interval baan**23-mrt** Interval Herendijk**26-mrt** Duurloop trainer bepaalt**30-mrt** Duurloop met elke 2 km ander tempo**2-apr** **Alle groepen: 3 km test****6-apr** **2e Paasdag; geen training****9-apr** Duurloop met 3 x 1 km versnellen (2x85, 1x90%)**13-apr** Duurloop met lange versnelling**16-apr** Interval Herendijk**20-apr** **Gezamenlijke training alle groepen****23-apr** Duurloop met aantal stevige versnellingen**27-apr** Rustige duurloop**30-apr** Interval Herendijk

De kans op sneeuw neemt langzaam af en de natuur bereidt zich voor op de lente. Voor vele lopers begint dan het mooie seizoen. Zodra de klok verzet is, zijn er weer meer opties qua routes. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard of bos mee.

Op zaterdag 28 februari is er een training op locatie. Deze keer gaan we naar Nederheide (Milheeze). Jij bent er toch ook bij?

Op maandagavond 9 maart is er reanimatiecursus. Dan is er geen training.

Verder zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en is er begin april de 3 km test.

Veel loopplezier namens de trainers!

**Maandag**

2-feb Duurloop met 3 x 500 m versnellen

9-feb Duurloop met rondje(s) Bavariabrug

16-feb **Rustige duurloop; training in overleg (Carnaval)**

23-feb **Gezamenlijke training alle groepen**

2-mrt Duurloop met 2 km eigen tempo

9-mrt **Reanimatiecursus; geen training**

Donderdag

5-feb Duurloop met 1 km treintje

12-feb Fartlektraining door Lieshout

19-feb Duurloop versnelling naar keuze

26-feb Duurloop met veel tempowisselingen

5-mrt Duurloop met 2 x 2 km versnellen

12-mrt Interval baan

16-mrt Duurloop met 2 x 1 km treintje**19-mrt** Duurloop met elke 2 km ander tempo**23-mrt** Interval baan**26-mrt** Duurloop trainer bepaalt**30-mrt** Duurloop met enkele stevige versnellingen**2-apr** **Alle groepen: 3 km test****6-apr** **2e Paasdag; geen training****9-apr** Interval Herendijk**13-apr** Duurloop met 4 x 3' versnellen**16-apr** Duurloop met 5 x 500 m versnellen**20-apr** **Gezamenlijke training alle groepen****23-apr** Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80-85-90%)**27-apr** Rustige duurloop**30-apr** Rustige duurloop

De kans op sneeuw neemt langzaam af en de natuur bereidt zich voor op de lente. Voor vele lopers begint dan het mooie seizoen. Zodra de klok verzet is, zijn er weer meer opties qua routes. De trainers pakken graag eens een stukje onverhard of bos mee.

Op zaterdag 28 februari is er een training op locatie. Deze keer gaan we naar Nederheide (Milheeze). Jij bent er toch ook bij?

Op maandagavond 9 maart is er reanimatiecursus. Dan is er geen training.

Verder zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en is er begin april de 3 km test.

Veel loopplezier namens de trainers!

**Maandag**

2-feb Duurloop met 1 km treintje

9-feb Duurloop met 3 x 3' versnellen

16-feb **Rustige duurloop; training in overleg (Carnaval)**

23-feb **Gezamenlijke training alle groepen**

2-mrt Duurloop met 4 x 500 m versnellen (80-85-85-90%)

9-mrt **Reanimatiecursus; geen training**

Donderdag

5-feb Interval baan

12-feb Duurloop met tempowisselingen

19-feb Duurloop met rondje(s) Bavariabrug

26-feb Duurloop trainer bepaalt

5-mrt Interval baan

12-mrt Duurloop met wisselende koplopers

16-mrt Fartlektraining door Lieshout**19-mrt** Duurloop met 3 x 2' versnellen**23-mrt** Duurloop met 2 x 1 km versnellen**26-mrt** Duurloop met elke km ander tempo**30-mrt** Duurloop met 5 x 500 m versnellen**2-apr** **Alle groepen: 3 km test****6-apr** **2e Paasdag; geen training****9-apr** Duurloop met 1 x 2 km opbouwende versnelling**13-apr** Interval of duurloop naar keuze**16-apr** Rustige duurloop**20-apr** **Gezamenlijke training alle groepen****23-apr** Duurloop met 3x3' versnellen**27-apr** Rustige duurloop**30-apr** Interval baan