

**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**

**4-mei** Interval baan

**11-mei** Duurloop met tempowisselingen

**18-mei** Interval Herendijk

**25-mei** **Pinksteren; geen training**

**1-jun** Interval baan

**8-jun** Duurloop met veel zandpaden

### **Donderdag**

**7-mei** Rustige duurloop

**14-mei** **Hemelvaart; geen training**

**21-mei** Duurloop met zandpaden

**28-mei** **Gezamenlijke training alle groepen**

**4-jun** Duurloop met 2 x 1 km versnellen

**11-jun** Interval Herendijk

**15-jun** Interval baan

**18-jun** Duurloop met rondje(s) Duvelscross

**22-jun** Duurloop met 3 x 1 km versnellen

**25-jun** **Alle groepen Zoladz-test**

**29-jun** Interval baan

**2-jul** Duurloop met 2 x 1 km versnellen

**6-jul** Duurloop met 2 x 2 km versnellen

**9-jul** Interval baan

**13-jul** **Gezamenlijke training alle groepen**

**16-jul** Rustige duurloop

**20 juli tot en met 16 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 paadjes 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**

**4-mei** Rustige duurloop

**11-mei** Duurloop met 1 km versnellen

**18-mei** Interval baan

**25-mei** **Pinksteren; geen training**

**1-jun** Duurloop met tempowisselingen

**8-jun** Duurloop met rondje Duvelscross

### **Donderdag**

**7-mei** Interval baan

**14-mei** **Hemelvaart; geen training**

**21-mei** Duurloop met 2 x 1 km versnellen

**28-mei** **Gezamenlijke training alle groepen**

**4-jun** Interval Herendijk

**11-jun** Duurloop met 1 x 2 km versnellen

**15-jun** Interval Herendijk

**18-jun** Duurloop met veel zandpaden

**22-jun** Duurloop met 3 x 1 km versnellen

**25-jun** **Alle groepen Zoladz-test**

**29-jun** Duurloop trainer bepaalt

**2-jul** Interval baan

**6-jul** Duurloop met elk 2 km ander tempo

**9-jul** Duurloop met 4 x 500 m versnellen

**13-jul** **Gezamenlijke training alle groepen**

**16-jul** Rustige duurloop

**20 juli tot en met 16 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**

**4-mei** Rustige duurloop

**11-mei** Interval baan

**18-mei** Duurloop met 3 x 2' versnellen

**25-mei** **Pinksteren; geen training**

**1-jun** Rustige duurloop

**8-jun** Interval Herendijk

### **Donderdag**

**7-mei** Duurloop met 2 x 2' versnellen

**14-mei** **Hemelvaart; geen training**

**21-mei** Duurloop met veel zandpaden

**28-mei** **Gezamenlijke training alle groepen**

**4-jun** Duurloop met 2 x 500 m versnellen

**11-jun** Duurloop met zandpaden

**15-jun** Duurloop met veel tempowisselingen

**18-jun** Duurloop met 3 x 500 m versnellen

**22-jun** Duurloop met 4 x 2' versnellen

**25-jun** **Alle groepen Zoladz-test**

**29-jun** Duurloop met elke km ander tempo

**2-jul** Duurloop met 5 x 1' versnellen

**6-jul** Interval baan

**9-jul** Duurloop met 1 km opbouwende versnelling

**13-jul** **Gezamenlijke training alle groepen**

**16-jul** Rustige duurloop

**20 juli tot en met 16 augustus zomerstop**

**Fijne vakantie allemaal!**