

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.



Op 30 augustus kunnen degenen die dat willen de trails van de Misty Lakes Trail proeflopen. Verder is er op 4 oktober een training op locatie, wederom een trail, maar dan met lekker wat hoogtemeters: de N70 route.

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 11 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

17-aug Rustige duurloop

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

31-aug Duurloop met 3 x 1 km versnellen

7-sep Interval Herendijk

14-sep Duurloop met 2 x 1 km treintje

Donderdag

20-aug Interval Herendijk

27-aug Duurloop met veel zandpaden

3-sep Interval baan

10-sep Rustige duurloop

17-sep Groepen 1 en 2: 5 km test;
Groep 3: 3 km test

21-sep Interval baan

24-sep Duurloop met 3 km opbouwend
versnellen

28-sep Duurloop met 2 x 2 km stevig versnellen

1-okt Interval fartlektraining door Lieshout

5-okt Interval baan

8-okt Duurloop met 3 km wedstrijdtempo van
zondag

12-okt Rustige duurloop

15-okt **Gezamenlijke training alle groepen**

19-okt Interval Herendijk

22-okt Duurloop met rondjes bavariabrug

26-okt Duurloop met elke 2 km tempowisseling

29-okt Interval baan



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.

Op 30 augustus kunnen degenen die dat willen de trails van de Misty Lakes Trail proeflopen. Verder is er op 4 oktober een training op locatie, wederom een trail, maar dan met lekker wat hoogtemeters: de N70 route.

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 11 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

17-aug Rustige duurloop

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

31-aug Duurloop met 2 x 1 km versnellen

7-sep Interval baan

14-sep Duurloop met elke 2 km tempowisseling

Donderdag

20-aug Duurloop met 1 km versnellen

27-aug Interval Herendijk

3-sep Duurloop met veel zandpaden

10-sep Rustige duurloop

17-sep Groepen 1 en 2: 5 km test;
Groep 3: 3 km test

21-sep Duurloop met 3 x 1 km versnellen

24-sep Interval baan

28-sep Duurloop met 4 x 500 m stevig versnellen

1-okt Duurloop met 1 x 1 en 1 x 2 km versnellen

5-okt Interval fartlektraining door Lieshout

8-okt Duurloop met 3 km wedstrijdtempo van zondag

12-okt Rustige duurloop

15-okt **Gezamenlijke training alle groepen**

19-okt Duurloop met tempowisselingen

22-okt Interval baan

26-okt Duurloop met rondjes Bavariabrug

29-okt Duurloop met versnelling naar keuze (trainer bepaalt)



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.

Op 30 augustus kunnen degenen die dat willen de trails van de Misty Lakes Trail proeflopen. Verder is er op 4 oktober een training op locatie, wederom een trail, maar dan met lekker wat hoogtemeters: de N70 route.

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 11 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

17-aug Rustige duurloop

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

31-aug Interval Herendijk

7-sep Rustige duurloop

14-sep Duurloop met 3 x 3' versnellen

Donderdag

20-aug Interval baan

27-aug Duurloop met 3 x 2' versnellen

3-sep Duurloop met zandpaadjes

10-sep Duurloop met enkele tempowisselingen

17-sep Groepen 1 en 2: 5 km test;
Groep 3: 3 km test

21-sep Duurloop met 4 x 500 m versnellen

24-sep Duurloop met tempowisselingen

28-sep Interval fartlektraining door Lieshout

1-okt Duurloop met 2x5' versnellen

5-okt Duurloop met 1 km versnellen

8-okt Duurloop trainer bepaalt (eventueel laatste voorbereiding voor zondag)

12-okt Duurloop met enkele verschillende tempo's

15-okt **Gezamenlijke training alle groepen**

19-okt Duurloop met rondje Bavariabrug

22-okt Rustige duurloop

26-okt Interval baan

29-okt Duurloop met elke km tempowisseling