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 20 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit Jij bent er toch ook bij?

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Maandag		**Donderdag**	
2-nov	Interval Herendijk	**5-nov**	Duurloop met 2x1 km versnellen
9-nov	Rustige duurloop	**12-nov**	Interval baan
16-nov	Interval Herendijk of baan	**19-nov**	**Gezamenlijke training alle groepen**
23-nov	Duurloop met 1 x 2 km versnellen	**26-nov**	Interval Herendijk of baan
30-nov	Interval baan	**3-dec**	Duurloop met elke 2 km ander tempo
7-dec	Duurloop met 1 x 2 km opbouwend versnellen	**10-dec**	**Gezamenlijke training alle groepen: Coopertest**

14-dec	Interval Herendijk of baan	**17-dec**	Duurloop met lange versnelling
21-dec	Rustige duurloop	**24-dec**	**Geen training; Kerstavond**
28-dec	Interval Herendijk	**31-dec**	**Geen training: oudjaarsdag**
4-jan	Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80 – 85 – 90%)	**7-jan**	Interval baan
11-jan	Fartlektraining door Lieshout	**14-jan**	Duurloop met 1 x 3 km versnellen
18-jan	Duurloop met veel tempowisselingen	**21-jan**	Interval Herendijk of baan
25-jan	**Gezamenlijke training alle groepen**	**28-jan**	Rustige duurloop

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 20 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit Jij bent er toch ook bij?

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Maandag		**Donderdag**	
2-nov	Interval baan	**5-nov**	Duurloop met 1 km versnellen
9-nov	Duurloop met 2 x 1 km versnellen	**12-nov**	Duurloop met 4 x 500 m versnellen
16-nov	Rustige duurloop	**19-nov**	**Gezamenlijke training alle groepen**
23-nov	Duurloop met 2 versnellingen naar keuze	**26-nov**	Duurloop met 1 x 2 km versnellen
30-nov	Fartlektraining door Lieshout	**3-dec**	Duurloop met elke 2 km ander tempo
7-dec	Duurloop met 5 x 500 m versnellen	**10-dec**	**Gezamenlijke training alle groepen: Coopertest**

14-dec	Rustige duurloop	**17-dec**	Interval Herendijk of baan
21-dec	Duurloop met veel tempowisselingen	**24-dec**	**Geen training; Kerstavond**
28-dec	Interval baan	**31-dec**	**Geen training: oudjaarsdag**
4-jan	Duurloopt met 1 x 2 km opbouwend versnellen	**7-jan**	Duurloop met 2 x 5’ versnellen
11-jan	Duurloop met versnelling naar keuze	**14-jan**	Interval Herendijk of baan
18-jan	Duurloop met 2 x 1 km treintje	**21-jan**	Duurloop met 4 x 500 m versnellen (80 – 85 – 85 – 90%)
25-jan	**Gezamenlijke training alle groepen**	**28-jan**	Rustige duurloop

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 20 december heeft RCL de eindejaarsactiviteit Jij bent er toch ook bij?

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Maandag		**Donderdag**	
2-nov	Rustige duurloop	**5-nov**	Duurloop met 2 x 3’ versnellen
9-nov	Duurloop met 1 km versnellen	**12-nov**	Interval Herendijk
16-nov	Rustige duurloop	**19-nov**	**Gezamenlijke training alle groepen**
23-nov	Interval baan	**26-nov**	Duurloop met 1 km treintje
30-nov	Duurloop met 3 x 3’ versnellen	**3-dec**	Duurloop met versnelling naar keuze
7-dec	Duurloop met 4 x 500 m versnellen	**10-dec**	**Gezamenlijke training alle groepen: Coopertest**

14-dec	Rustige duurloop	**17-dec**	Rustige duurloop
21-dec	Interval Herendijk of baan	**24-dec**	**Geen training; Kerstavond**
28-dec	Duurloop trainer bepaalt	**31-dec**	**Geen training: oudjaarsdag**
4-jan	Duurloop met 5 x 500 m versnellen	**7-jan**	Interval Herendijk
11-jan	Duurloop met drie versnellingen naar keuze	**14-jan**	Rustige duurloop
18-jan	Fartlektraining door Lieshout	**21-jan**	Duurloop met 3 x 5’ versnellen
25-jan	**Gezamenlijke training alle groepen**	**28-jan**	Rustige duurloop