

Fijn dat we weer regelmatig kunnen trainen. Zowel de trainers als de lopers hebben dit erg gemist! We staan nu voor het begin van de zomervakantie, in welke vorm die ook plaatsvindt. Dat betekent dat we een aangepast programma hebben. Net zoals vorig jaar is er een gezamenlijk programma voor de groepen. Afhankelijk van de trainersbezetting en het aantal lopers wordt er in één of twee groepen onderverdeeld.



Fijne zomervakantie en veel loopplezier!

Maandag	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag
13-Jul Duurloop met laatste deel versnellen	14-Jul Duurloop met 2 km eigen tempo	16-Jul Interval baan van extensief naar intensief 10x400 meter	18-Jul route bossen Mariahout met trimbaanparcours tot 18 km
20-Jul Interval baan: lenigheidsoefeningen gevolgd door 10x500 meter	21-Jul Duurloop met 3x1 km versnellen tot 13 km	23-Jul Duurloop met rondje Duvelscross	25-Jul Route langs het kanaal richting Gerwen / Son tot 25 km
27-Jul Rustige duurloop	28-Jul Interval extensief baan 2x600 3x400 meter hh serie	30-Jul Duurloop met 3 km eigen tempo	01-Aug Duurloop route I tot 20 km
03-Aug Duurloop met 2 km versnellen extensief	04-Aug Duurloop laatste deel eigen tempo	06-Aug Interval Herendijk 10x2' extensief	08-Aug Duurloop trainer bepaalt
10-Aug Interval baan piramide 200-300-400-500-600 meter en terug	11-Aug Duurloop met versnellingen langs het kanaal	13-Aug Duurloop tot 14 km	15-Aug Duurloop langs het kanaal richting Helmond tot 25 km

17-Aug Duurloop met veel zandpaden

18-Aug Interval extensief 2x400, 2x300 en 2x300 meter, hh serie

20-Aug Duurloop met laatste deel versnelling opbouwend

22-Aug Duurloop met rondje Kamerven

24-Aug Duurloop met diverse versnellingen extensief

25-Aug Rustige duurloop tot 14 km

27-Aug Interval extensief 3x600, 3x500 en 3x400 meter

29-Aug Duurloop route E tot 20 km

31-Aug Interval extensief 500-400-300 2x hh serie