

Na een rustigere periode gaan we weer rustig opbouwen naar de Kings en Queens run. Natuurlijk zijn er genoeg andere wedstrijden op het programma, wanneer je een specifiek doel hebt dan mag je altijd je trainer vragen voor hulp. Denk bij kou weer aan voldoende laagjes kleding, in april gaan we hopelijk weer richting wat warmer weer. Veel loopplezier!



Maandag en Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
		1-feb Duurloop bossen richting Stiphout tot 16 km	2-feb Dommelcross Sint Michielsgestel of Pannenkoeken-bakkercross Zeeland
3 en 4 feb Interval baan extensief, kracht en sprongkrachtoef gevolgd door 10x400 m extensief	6-feb Duurloop met 2,5 km versnellen extensief	8-feb Duurloop route C tot 21 km	9-feb LOGO Midwintertrail Geldrop of Wedertcross Valkenswaard
10 en 11 feb Duurloop met 2x1 km versnellen 1e 85%, 2e 90%	13-feb Loopscholing daarna interval baan intensief 2x600, 3x400 en 4x300 m	15-feb Duurloop bossen Mariahout tot 15 km	16-feb Nederheide Commanderieje cross Milheeze
17 en 18 feb Duurloop tot 14 km	20-feb Duurloop met 2x1 km versnellen	22-feb Carnaval Route trainer bepaalt	23-feb GVAC Trimloop Veldhoven
24 en 25 feb Carnaval	27-feb Gezamenlijke training alle groepen	29-feb Duurloop route E tot 20 km	1-mrt Rico Salvettiloop Moergestel
2 en 3 mrt Interval baan piramide 200-300-400-500-600 m en terug intensief, voldoende rust	5-mrt Duurloop met laatste deel versnellen intensief	7-mrt Duurloop route J tot 24 km	8-mrt Parkcross Uden of Gulbergentrail Mierlo
9 en 10 mrt Duurloop met 2x2 km versnellen intensief	12-mrt Duurloop 3 km versnellen	14-mrt Duurloop door de bossen Lieshout / Gerwen	15-mrt Drunense Duinenloop in Drunen

16 en 17 mrt	Core stability training gevolgd door interval baan 5x500 en 5x400 m extensief	19-mrt	Rustige duurloop tot 13 km	21-mrt	Duurloop route langs het kanaal tot 23 km of Gerwen Nederwetten loop / Sint Anthonis halve marathon	22-mrt	GVAC Lenteloop Veldhoven
23 en 24 mrt	Duurloop met 2x2 km versnellen extensief	26-mrt	Loopschooling, daarna fartlektraining	28-mrt	Duurloop route H tot 24 km	29-mrt	Lekker Lope Crossloop Den Dungen of Van hart tot hart loop Veghel
30 en 31 mrt	Duurloop tot 14 km	2-apr	Duurloop met <u>1 km test</u>	4-apr	Training op locatie (info volgt)	5-apr	SNS Oss City Run of Maashorst trailrun
6 en 7 apr	Interval Herendijk 3x1200 m (elke 400 harder), 2x1000 m (elke 500 harder)	9-apr	Duurloop met 2x2 km opbouwend versnellen	11-apr	Duurloop route D tot 22 km	12-apr	Eerste paasdag
13 en 14 apr	Tweede paasdag Paasloop Boxtel 14 apr Duurloop met laatste deel versnellen	16-apr	Generale repetitie 5 of 10 km	18-apr	Duurloop route A tot 17 km	19-apr	Halve van Helmond
20 en 21 apr	Duurloop met 3 km wedstrijdtempo	23-apr	Gezamenlijke training alle groepen	25-apr	Duurloop route langs het kanaal richting Son tot 19 km	26-apr	Vorbereiding voor morgen!
27 en 28 apr	Kings en Queensrun 28e rustige uitlopen	30-apr	Duurloop trainer bepaalt				

Veel loop en wedstrijdplezier! De trainers.