

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	Donderdag	Zaterdag	Zondag
		1-feb Duurloop bossen richting Stiphout tot 16 km	2-feb Dommelcross Sint Michielsgestel of Pannenkoeken-bakkercross Zeeland
3-feb Duurloop met 2 km versnellen extensief	6-feb Duurloop met laatste deel eigen tempo	8-feb Duurloop route C tot 21 km	9-feb LOGO Midwintertrail Geldrop of Wedertcross Valkenswaard
10-feb Interval baan 10x400 m van extensief naar intensief	13-feb Duurloop met 2x2 km intensief versnellen	15-feb Duurloop bossen Mariahout tot 15 km	16-feb Nederheide Commanderieje cross Milheeze
17-feb Duurloop met 3x4' versnellen	20-feb Duurloop met 4x2' en 4x1' versnellen extensief	22-feb Carnaval Route trainer bepaalt	23-feb GVAC Trimloop Veldhoven
24-feb Carnaval	27-feb Gezamenlijke training alle groepen	29-feb Duurloop route E tot 20 km	1-mrt Rico Salvettiloop Moergestel
2-mrt Duurloop met 3x1 km versnellen, 85-90-95%	5-mrt Duurloop met laatste 2 km versnellen intensief	7-mrt Duurloop route J tot 24 km	8-mrt Parkcross Uden of Gulbergentrail Mierlo
9-mrt Loopscholing, interval baan 3x(200-300-400-500 m) extensief	12-mrt Duurloop met 1x3 km versnellen	14-mrt Duurloop door de bossen Lieshout / Gerwen	15-mrt Drunense Duinenloop in Drunen

16-mrt Duurloop met elke 2 km beetje harder	19-mrt Duurloop met 5x3' versnellen extensief	21-mrt Duurloop route langs het kanaal tot 23 km of Gerwen Nederwetten loop / Sint Anthonis halve marathon	22-mrt GVAC Lenteloop Veldhoven
23-mrt Duurloop met 2x2 km versnellen 85-90%	26-mrt Duurloop met 5x3' versnellen intensief	28-mrt Duurloop route H tot 24 km	29-mrt Lekker Lope Crossloop Den Dungen of Van hart tot hart loop Veghel
30-mrt Duurloop met laatste deel intensief versnellen	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-apr Loopscholing, 7x rondje baan met veel tempowisselingen	9-apr Duurloop met 1x2 km versnellen	11-apr Duurloop route D tot 22 km	12-apr Eerste paasdag
13-apr Tweede paasdag Paasloop Boxtel	16-apr Generale repetitie 5 of 10 km	18-apr Duurloop route A tot 17 km	19-apr Halve van Helmond
20-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 Voorbereiding voor morgen!
27-apr Kings en Queensrun	30-apr Duurloop trainer bepaalt		

Veel loop en wedstrijdplezier! De trainers.