

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.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op het programma: twee keer interval of krachtoefeningen/core-stability, en de zoladz-test, om voor jezelf te bepalen waar je hartslagzones liggen (bij welk tempo loop ik met welke hartslag?).

Mocht je aan de halve (of hele) marathon van Eindhoven willen deelnemen op zondag 13 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Dinsdag		Donderdag	
13-aug	Interval baan	15-aug	Duurloop trainer bepaalt
20-aug	Duurloop met versnellingen onverhard	22-aug	Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability, gevolgd door "fijn dat je er weer bent"-drankje
27-aug	Interval Herendijk	29-aug	Duurloop met rondje(s) Duvelscross
3-sep	Duurloop met 1 x 2 km versnellen	5-sep	Interval baan
10-sep	Interval baan	12-sep	Duurloop met 2 x 2 km versnellen (85%, 90%)



17-sep	Rustige duurloop	19-sep	Interval Herendijk of bevrijdingsvuur ophalen
24-sep	Interval baan	26-sep	Alle groepen: Zoladz-test
1-okt	Duurloop met tempowisselingen en/of treintje	3-okt	Interval Herendijk
8-okt	Interval baan	10-okt	Duurloop met 1 x 3 km wedstrijdtempo van zondag
15-okt	Rustige duurloop	17-okt	Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability
22-okt	Interval baan of Herendijk	24-okt	Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%, 85%, 90%)
29-okt	Duurloop met twee stevige versnellingen	31-okt	Interval baan fartlektraining

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.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op het programma: twee keer interval of krachtoefeningen/core-stability, en de zoladz-test, om voor jezelf te bepalen waar je hartslagzones liggen (bij welk tempo loop ik met welke hartslag?).

Mocht je aan de halve (of hele) marathon van Eindhoven willen deelnemen op zondag 13 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.

Veel loopplezier allemaal!

Maandag

12-aug Duurloop met twee versnellingen

19-aug Duurloop met zandpaden

26-aug Rustige duurloop

2-sep Duurloop met 4 x 500 m versnellen

9-sep Interval baan

Donderdag

15-aug Duurloop met ronde Duvelscross

22-aug **Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability, gevolgd door "fijn dat je er weer bent"-drankje**

29-aug Interval baan

5-sep Duurloop met 2 x 1 km treintje

12-sep Duurloop met 2 x 1 km versnellen (85%, 90%)



RUNNERSCLUB
L I E S H O U T

16-sep Rustige duurloop

19-sep Duurloop met een paar rondjes
Bavariabrug of bevrijdingsvuur ophalen

23-sep Duurloop met tempowisselingen

26-sep **Alle groepen: Zoladz-test**

30-sep Duurloop met 2 x 1 km treintje (stevig)

3-okt Duurloop met 4 x 500 m versnellen

7-okt Interval Herendijk of baan

10-okt Duurloop met 1 x 3 km wedstrijdtempo
van zondag

14-okt Rustige duurloop

17-okt **Alle groepen: interval of
krachtoefeningen/core-stability**

21-okt Duurloop met elke 2 km ander tempo

24-okt Interval baan

28-okt Duurloop met 1 x 3 km versnellen

31-okt Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%,
85%, 90%)

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.

Er staan weer drie gezamenlijke trainingen op het programma: twee keer interval of krachtoefeningen/core-stability, en de zoladz-test, om voor jezelf te bepalen waar je hartslagzones liggen (bij welk tempo loop ik met welke hartslag?).

Mocht je aan de halve (of hele) marathon van Eindhoven willen deelnemen op zondag 13 oktober, laat dit je trainer weten. Hij of zij zal graag wat tips delen.



RUNNERSCLUB
L I E S H O U T

Maandag		Donderdag	
12-aug	Duurloop met 2 x 3' versnellen	15-aug	Rustige duurloop
19-aug	Duurloop met 1 km versnellen	22-aug	Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability, gevolgd door "fijn dat je er weer bent"-drankje
26-aug	Rustige duurloop	29-aug	Duurloop met zandpaden
2-sep	Interval Herendijk	5-sep	Duurloop met 1 km treintje
9-sep	Duurloop met 1 km stevig/opbouwend versnellen	12-sep	Duurloop met 4 x 500 m versnellen

16-sep	Rustige duurloop	19-sep	Interval baan of bevrijdingsvuur ophalen
23-sep	Duurloop met 3 x 4' opbouwend versnellen (80 – 85 – 90%)	26-sep	Alle groepen: Zoladz-test
30-sep	Interval baan	3-okt	Duurloop met elke km tempowisseling
7-okt	Duurloop met versnellingen	10-okt	Duurloop met 1 x 2 km tempo van zondag
14-okt	Rustige duurloop	17-okt	Alle groepen: interval of krachtoefeningen/core-stability
21-okt	Duurloop met 1 x 500 m, 1 x 1 km versnellen	24-okt	Duurloop met rondje(s) Bavariabrug versnellen
28-okt	Interval baan fartlektraining	31-okt	Duurloop met 3 x 3' versnellen (80%, 85%, 90%)