

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.

Na een intensievere periode wordt de training weer wat rustiger, maar we mogen nog een keer vlammen bij d'n Duvelscross die op zondag 17 november op het programma staat. Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.

We sluiten het jaar af met een gezellige kerstborrel.

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Dinsdag		Donderdag	
5-nov	Interval baan of Herendijk	7-nov	Rustige duurloop
12-nov	Duurloop met tempowisselingen	14-nov	Interval Herendijk
19-nov	Interval baan	21-nov	Gezamenlijke training alle groepen: interval
26-nov	Duurloop met 2 km opbouwend versnellen	28-nov	Fartlektraining door Lieshout
3-dec	Interval baan	5-dec	Sinterklaas, training in overleg



10-dec	Duurloop met 2 x 2 km versnellen	12-dec	Interval baan
17-dec	Duurloopje, aansluitend Kerstviering	19-dec	Gezamenlijke training alle groepen: coopertest
24-dec	Geen training: Kerstvakantie	26-dec	Geen training: Kerstvakantie
31-dec	Geen training: Kerstvakantie	2-jan	Geen training: Kerstvakantie
7-jan	Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%, 85%, 90%)	9-jan	Interval Herendijk
14-jan	Interval baan	16-jan	Duurloop met aantal versnellingen
21-jan	Duurloop met paar rondjes Bavariabrug	23-jan	Gezamenlijke training alle groepen: interval

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.

Na een intensievere periode wordt de training weer wat rustiger, maar we mogen nog een keer vlammen bij d'n Duvelscross die op zondag 17 november op het programma staat. Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.

We sluiten het jaar af met een gezellige kerstborrel.

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Maandag

4-nov Interval baan

11-nov Duurloop met 1 km versnellen

18-nov Rustige duurloop

25-nov Duurloop met 1 km treintje

2-dec Interval Herendijk

Donderdag

7-nov Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt

14-nov Duurloop met elke 2 km ander tempo

21-nov **Gezamenlijke training alle groepen: interval**

28-nov Duurloop met rondjes Bavariabrug versnellen

5-dec Sinterklaas, training in overleg



9-dec	Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%, 85%)	12-dec	Duurloop met 2 km versnellen
16-dec	Duurloopje, aansluitend Kerstviering	19-dec	Gezamenlijke training alle groepen: coopertest
23-dec	Geen training: Kerstvakantie	26-dec	Geen training: Kerstvakantie
30-dec	Geen training: Kerstvakantie	2-jan	Geen training: Kerstvakantie
6-jan	Duurloop met 3 x 1 km opbouwend versnellen (80%, 85%, 90%)	9-jan	Duurloop met veel tempowisselingen
13-jan	Duurloop met laatste deel eigen tempo	16-jan	Interval Herendijk
20-jan	Duurloop met elke 2 km ander tempo	23-jan	Gezamenlijke training alle groepen: interval

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.

Na een intensievere periode wordt de training weer wat rustiger, maar we mogen nog een keer vlammen bij d'n Duvelscross die op zondag 17 november op het programma staat. Daarnaast zijn er ook weer gezamenlijke trainingen en in december de Coopertest om te kijken waar je staat.

We sluiten het jaar af met een gezellige kerstborrel.

De trainers wensen jullie alvast fijne feestdagen!

Maandag

4-nov Duurloop met 2 x 500 m versnellen

11-nov Duurloop met rondje Bavariabrug

18-nov Rustige duurloop

25-nov Interval fartlektraining door Lieshout

2-dec Duurloop met 3 x 500 m opbouwend versnellen (80%, 85%, 90%)

Donderdag

7-nov Duurloop met laatste stuk eigen tempo

14-nov Interval baan

21-nov **Gezamenlijke training alle groepen: interval**

28-nov Duurloop met tempowisselingen

5-dec Sinterklaas, training in overleg



9-dec	Duurloop met 2 x 1 km versnellen	12-dec	Interval Herendijk
16-dec	Duurloopje, aansluitend Kerstviering	19-dec	Gezamenlijke training alle groepen: coopertest
23-dec	Geen training: Kerstvakantie	26-dec	Geen training: Kerstvakantie
30-dec	Geen training: Kerstvakantie	2-jan	Geen training: Kerstvakantie
6-jan	Duurloop met elke km tempowisseling	9-jan	Interval baan
13-jan	Duurloop met 4 versnellingen naar keuze	16-jan	Duurloop met 1 km treintje
20-jan	Interval Herendijk	23-jan	Gezamenlijke training alle groepen: interval