

Nu de dagen weer langer worden en het weer hopelijk wat warmer en minder nat, zitten er in de komende periode regelmatig intensievere trainingen tussen. De lampjes zullen zeker nog een tijd nodig zijn, maar in maart wordt gelukkig de klok weer verzet.

Op 9 februari is er de koppelcross en op 22 februari weer een training op locatie. Altijd leuk om aan mee te doen.

Heb je een specifiek doel (wedstrijd, afstand, etc.) waarvoor je wil trainen, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



Maandag

3-feb Duurloop met enkele versnellingen

10-feb Interval Herendijk

17-feb Geen training;
Algemene ledenvergadering
De Dreef, Aarle-Rixtel

24-feb Gezamenlijke training alle groepen

3-mrt Carnaval, training in overleg

Donderdag

6-feb Interval baan

13-feb Duurloop met 2 km opbouwend
versnellen

20-feb Interval baan

27-feb Duurloop met 2 x 1 km treintje

6-mrt Interval fartlektraining

10-mrt Interval baan

13-mrt Duurloop met elke 2 km tempowisseling

17-mrt Duurloop met laatste deel eigen tempo

20-mrt Alle groepen: 3 km test

24-mrt Interval baan

27-mrt Duurloop met rondjes Bavariabrug

31-mrt Duurloop met 3 km opbouwend
versnellen

3-apr Interval baan

7-apr Interval Herendijk

10-apr Duurloop met stevige versnellingen

14-apr Duurloop met 2 x 1 km treintje

17-apr Gezamenlijke training alle groepen

21-apr 2e Paasdag

24-apr Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%,
85%, 90%)

28-apr Rustige duurloop

1-mei Interval Herendijk

Nu de dagen weer langer worden en het weer hopelijk wat warmer en minder nat, zitten er in de komende periode regelmatig intensievere trainingen tussen. De lampjes zullen zeker nog een tijd nodig zijn, maar in maart wordt gelukkig de klok weer verzet.

Op 9 februari is er de koppelcross en op 22 februari weer een training op locatie. Altijd leuk om aan mee te doen.

Heb je een specifiek doel (wedstrijd, afstand, etc.) waarvoor je wil trainen, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



Maandag

3-feb Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt

10-feb Duurloop met 3 x 500 m versnellen

17-feb Geen training;
Algemene ledenvergadering
De Dreef, Aarle-Rixtel

24-feb Gezamenlijke training alle groepen

3-mrt Carnaval, training in overleg

Donderdag

6-feb Duurloop met 1 km versnellen

13-feb Interval baan

20-feb Rustige duurloop

27-feb Duurloop met 1 km treintje

6-mrt Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%, 85%)

10-mrt Duurloop met 2 km opbouwend
versnellen

13-mrt Interval baan

17-mrt Duurloop met rondjes Bavariabrug

20-mrt Alle groepen: 3 km test

24-mrt Interval Herendijk

27-mrt Duurloop met veel tempowisselingen

31-mrt Duurloop met 1 x 2 km treintje

3-apr Duurloop met 1 x 3 km versnellen

7-apr Duurloop met 2 x 2 km opbouwend
versnellen

10-apr Interval Herendijk

14-apr Duurloop met elke 2 km tempowisseling

17-apr Gezamenlijke training alle groepen

21-apr 2e Paasdag

24-apr Duurloop met 3 x 1 km versnellen (80%,
85%, 90%)

28-apr Rustige duurloop

1-mei Duurloop met laatste deel eigen tempo

Nu de dagen weer langer worden en het weer hopelijk wat warmer en minder nat, zitten er in de komende periode regelmatig intensievere trainingen tussen. De lampjes zullen zeker nog een tijd nodig zijn, maar in maart wordt gelukkig de klok weer verzet.

Op 9 februari is er de koppelcross en op 22 februari weer een training op locatie. Altijd leuk om aan mee te doen.

Heb je een specifiek doel (wedstrijd, afstand, etc.) waarvoor je wil trainen, vraag dan gerust je trainer om hulp.

Veel loopplezier!



RUNNERSCLUB
L I E S H O U T

Maandag

3-feb Duurloop met 1 km versnellen

10-feb Duurloop met 3 x 500 m versnellen

17-feb Geen training;
Algemene ledenvergadering
De Dreef, Aarle-Rixtel

24-feb Gezamenlijke training alle groepen

3-mrt Carnaval, training in overleg

Donderdag

6-feb Interval Herendijk

13-feb Duurloop met tempowisselingen

20-feb Duurloop met 1 km treintje

27-feb Duurloop met rondje(s) Bavariabrug

6-mrt Interval baan

10-mrt Duurloop met 2 x 1 km versnellen

13-mrt Duurloop met elke km tempowisseling

17-mrt Duurloop met 3 x 500 m versnellen
(80%, 85%, 90%)

20-mrt Alle groepen: 3 km test

24-mrt Interval Herendijk

27-mrt Duurloop met 1 km opbouwend
versnellen

31-mrt Duurloop met 4 versnellingen naar
keuze

3-apr Interval fartlektraining

7-apr Duurloop met lange versnelling (trainer
bepaalt)

10-apr Duurloop met 2 x 1 km versnellen (80%,
85%)

14-apr Duurloop met aantal tempowisselingen

17-apr Gezamenlijke training alle groepen

21-apr 2e Paasdag

24-apr Duurloop met 4 x 500 m versnellen
(80%, 85%, 85%, 90%)

28-apr Rustige duurloop

1-mei Interval baan