

week	datum	Groep A	Groep B	Groep C	Beginnende lopers	Bijzonderheden	routes
1	3-jan	Open Nieuwjaarstraining	Open Nieuwjaarstraining	Open Nieuwjaarstraining		Voor iedereen!!	
2	10-jan	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 13 km/u = 13'50 min 2x 900 13 km/u = 4'09 min 42 minuten trainen	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 11 km/u = 16'21 min 1x 900 11 km/u = 4'54 min 42 minuten trainen	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 mtr 9 km/u = 20 min 2'00 rust 42 minuten trainen			3000 mtr = start overkant kanaal thv Zandkasteel brug over naar Zandkasteel, rechtsaf Zandschuit, rechts brug over thv Zandgolf, links kanaal volgen tot Anth.fok.weg, omhoog en links brug Anth.fok fietspad volgen terug naar Zandrijck, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt
3	17-jan	Intensieve Interval 5x 900 mtr 14,5 km/u = 3'43 4x 300 mtr 10,0 km/u = 1'48 300 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 28 min	Intensieve Interval 5x 900 mtr 11,5 km/u = 4'41 4x 300 mtr 9 km/u = 2'00 300 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 31 min	Intensieve Interval 4x 900 mtr 9 km/u = 6'00 3x 300 mtr 7 km/u = 2'34 300 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 32 min			900 mtr = startpunt stadverwarming Zandrijck bij Zandbloem/Zandpad, naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen, rechtsaf weg oversteken naar Zandstrand, tot aan ingang park, rechtsaf weg oversteken Zandpad terug naar startpunt
4	24-jan	Intensieve Interval 6x 1000 mtr 15 km/u = 4'00 14 km/u = 4'17 2'00 rust 38 minuten training totaal	Intensieve Interval 5x 1000 mtr 13 km/u = 4'37 11 km/u = 5'27 2'00 rust 33 à 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 4x 1000 mtr 8 km/u = 7'30 10 km/u = 6'00 2'00 rust 32 à 38 minuten training totaal			1000 mtr = start kruising grasplein/grasmus, grasmus naar grasbaan, rechtsaf naar fietspad grassavanne, fietspad volgen naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen terug naar grasplein
5	31-jan	Intensieve Interval 5x 1300 mtr 15 km/u = 5'12 14 km/u = 5'34 2'00 rust 38 minuten training totaal	Intensieve Interval 4x 1300 mtr 13 km/u = 6'00 11 km/u = 7'00 2'00 rust 32 à 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 3x 1300 mtr 8 km/u = 9'45 10 km/u = 7'48 2'00 rust 30 à 36 minuten training totaal			1300 mtr = start kruising Grasland/Grasbloem, Grasklokje uitlopen, rechts Sliffstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij Grasbloem
6	7-feb	Extensieve Interval 3x 2000 15 km/u = 8'00 14 km/u = 8'34 2'00 rust + alle lopers ophalen op route 30 à 32 minuten training totaal	Extensieve Interval 3x 2000 13 km/u = 9'13 11 km/u = 10'54 2'00 rust 33 à 39 minuten training totaal	Extensieve Interval 2x 2000 8 km/u = 15'00 3x 2000 10 km/u = 12'00 2'00 rust 34 à 42 minuten training totaal			2000 mtr = rondje Zandrijck aan 1 zijde van busbaan startpunt infocentrum
7	14-feb	Intensieve Interval 4x 1800 mtr 15 km/u = 7'12 14 km/u = 7'42 2'00 rust 38 minuten training totaal	Intensieve Interval 3x 1800 mtr 13 km/u = 8'18 11 km/u = 9'50 2'00 rust 32 à 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 2x 1800 mtr 8 à 10 km/u = 10'48 à 13'30 1x 900 mtr 8 à 10 km/u = 5'24 à 6'45 2'00 rust 34 à 37 minuten training totaal			1800 mtr = startpunt AH winkelcentrum, door naar voetgangersopgang Grasrijk, rechtsaf grassavanne naar vijfsporang, door het park naar zandstrand, rechtsaf naar Zandbrug, terug naar AH.
8	21-feb	Intensieve Interval 500 mtr 17 km/u = 1'45 min 9x 1'15 min rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 27 min (eindpunt Hangar)	Intensieve Interval 500 mtr 13 km/u = 2'18 min 8x 1'15 min rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 28 min (eindpunt Zandrijck)	Intensieve Interval 500 mtr 10,5 = 2'51 min 7x 1'15 min rust al huppelend/dribbelend altijd linkerkant fietspad lopen totaal training 28 min (eindpunt Hangar)			1e-500 mtr = bushalte Zandrijck naar inrit WC bij bushalte Meerrijk 100 mtr dribbel naar startpunt 2e 500 mtr 2e 500 mtr = gemarkeerd met rood-wit-lint
8	24-feb	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018			
8	25-feb	Meerhoven24 inschrijving geopend	Meerhoven24 inschrijving geopend	Meerhoven24 inschrijving geopend		<a href="http://www.meerhoven24.nl/">http://www.meerhoven24.nl/</a>	
9	28-feb	Intensieve Interval 800 mtr's 4x op recht stuk 2x in een ronde 15,5 - 17 km/u = 2'50 - 3'00 min (1'30 rust) totaal training ong 25 min	Intensieve Interval 800 mtr's 4x op recht stuk 1x in een ronde 11 - 13 km/u = 3'40 à 4'20 (1'30 rust) totaal training ong 25 min	Intensieve Interval 800 mtr's 2x recht stuk 2x in een ronde 8 - 10 km/u = 4'48 à 6'00 (1'30 rust) totaal training ong 25 min			start bij fiets-stoplicht kruising meerhovendreef en busbaan 800 mtr rechtstuk = van startpunt tot aan Hangar 800 mtr in ronde = grashoer, graspieper
10	7-mrt	Intensieve Interval 7x 900 mtr 15 km/u = 3'36 14 km/u = 3'51 1'30 rust 35 min training totaal	Intensieve Interval 6x 900 mtr 13 km/u = 4'09 11 km/u = 4'54 1'30 min rust 35 min training totaal	Intensieve Interval 5x 900 mtr 8 km/u = 6'45 10 km/u = 5'24 1'30 min rust 35 à 40 min training totaal			900 mtr = start bushalte Meerrijk, Zandstrand volgen tot aan ingang naar Zandbrug naar WC Zandbrug op naar AH, na AH linksaf naar beneden naar bushalte Meerrijk
11	14-mrt	Intensieve Interval 6x 1000 mtr 15 km/u = 4'00 14 km/u = 4'17 1'30 rust 33 à 36 min training totaal	Intensieve Interval 5x 1000 mtr 13 km/u = 4'36 11 km/u = 5'27 1'30 rust 36 min training totaal	Intensieve Interval 4x 1000 mtr 8 km/u = 7'30 10 km/u = 6'00 1'30 rust 35 min training totaal			1000 mtr = start Hangar, langs busbaan via voetpad naar Grassavanne, rechts Grassavanne op tot aan Grasbaan, rechts opgang WC op naar Lidl en ná snackbar rechts naar beneden terug naar Hangar
12	21-mrt	Extensieve Interval 3x 2000 15 km/u = 8'00 14 km/u = 8'34 2'00 rust + alle lopers ophalen op route 30 à 32 minuten training totaal	Extensieve Interval 3x 2000 13 km/u = 9'13 11 km/u = 10'54 2'00 rust 33 à 39 minuten training totaal	Extensieve Interval 2x 2000 8 km/u = 15'00 3x 2000 10 km/u = 12'00 2'00 rust 34 à 42 minuten training totaal			2000 = start vanaf kruising grassavanne/busbaan volg de grassavanne naar vijfsporang bij tennisbaan linksaf fietspad langs DBS, linksaf meerhovendreef busbaan terug volgen naar grassavanne
13	28-mrt	Intensieve Duur 1x 8 km 13 km/u = 36'55 min 12 km/u = 40'00 min 11 km/u = 43'38 min opbouwen naar verzuring/ maximaal	Intensieve Duur 1x 7,5 km 12 km/u = 37,30 min 11 km/u = 40'54 min 10 km/u = 45'00 min opbouwen naar verzuring/ maximaal	Intensieve Duur 1x 7,5 km 11 km/u = 40'54 min 10 km/u = 45'00 min 9 km/u = 50'00 min opbouwen naar verzuring/ maximaal			2x 3,7 route = startpunt Grassavanne/Busbaan naar fietsvijsporang, door naar houtval, linksaf houtval naar rotonde meerhovendreef, linksaf terug naar busbaan, oversteken door naar Mc D, linksaf sliffstr. naar grassavanne, linksaf terug naar busbaan
14	4-apr	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 13 km/u = 13'50 min 2x 900 13 km/u = 4'09 min 42 minuten trainen	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 11 km/u = 16'21 min 1x 900 11 km/u = 4'54 min 42 minuten trainen	Extensieve Intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 mtr 9 km/u = 20 min 2'00 rust 42 minuten trainen			3000 mtr = start overkant kanaal thv Zandkasteel brug over naar Zandkasteel, rechtsaf Zandschuit, rechts brug over thv Zandgolf, links kanaal volgen tot Anth.fok.weg, omhoog en links brug Anth.fok fietspad volgen terug naar Zandrijck, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt
15	11-apr	Intensieve tempowisseling 5x 900 mtr 15,5 km/u = 3'30 4x 350 mtr 10,0 km/u = 2'06 350 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 25 min	Intensieve tempowisseling 4x 900 mtr 10 km/u = 5'24 13 km/u = 4'10 3x 350 mtr 8 km/u = 2'35 350 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 24 à 29 min	Intensieve tempowisseling 3x 900 mtr 9 km/u = 6'00 2x 350 mtr 7 km/u = 3'00 350 mtr is herstel rondje, niet stilstaan totaal training 27 min			900 mtr = start onderaan Zandbrug/Zandstrand Zandstrand naar busbaan, busbaan naar bushalte Meerrijk, rechtsaf WC in naar AH, rechtsaf bij AH naar Zandbrug tot aan Zandstrand
16	18-apr	Intensieve Interval 5x 1300 mtr 15 km/u = 5'12 14 km/u = 5'34 2'00 rust 38 minuten training totaal	Intensieve Interval 4x 1300 mtr 13 km/u = 6'00 11 km/u = 7'00 2'00 rust 32 à 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 3x 1300 mtr 8 km/u = 9'45 10 km/u = 7'48 2'00 rust 30 à 36 minuten training totaal			1300 mtr = start kruising Grasland/Grasbloem, Grasklokje uitlopen, rechts Sliffstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij Grasbloem
17	25-apr	Extensieve Interval 3x 2500 meter 13,5 km/u = 11'06 min 2'00 rust totaal training 39 min	Extensieve Interval 2x 2500 + 1x 1300 meter 11 km/u = 13'40 min en 7'05 min 2'00 rust totaal training 38 min	Extensieve Interval 2x 2500 + 1x 1300 9,5 km/u = 15'47 en 8'12 min 2'00 rust totaal training 44 min		A-B lopen C tegemoet aan einde v/d training rustig hersteldribbel	2500 mtr = start ingang park op zandstrand, zandstrand uitlopen, fietspad inslaan langs bioschoor, linksaf donkere stuk inslaan waterweg, linksaf waterlinie, na de bult linksaf fietspad door park volgen terug naar zandstrand
18	2-mei	Intensieve Interval +/- 1400 mtr: 5'25 = 15,5 km/u 2'00 rust 5x 35-40 min training	Intensieve Interval +/- 1400 mtr: 7'00 = 12 km/u 2'00 rust 4x 35-40 min training	Intensieve interval +/- 1400 mtr: 9'20 = 9 km/u 2'00 rust 3x 35 min training			1400 mtr = verzamelpunt onderaan bult bij trap, brug over richting waterrijk, direct na brug rechts nieuwe asfaltweg in, weg helemaal volgen tot in Arboretum, rechts Arboretumbrug over en voetpad volgen terug naar bult, bult rechts langs passeren via het paadje omhoog!!

19	9-mei	Intensieve interval +/- 1000 mtr 14 km/u = 4'17 min 1'30 rust 6x 36 min training totaal	Intensieve interval +/- 1000 mtr 11 km/u = 5'27 min 1'30 rust 5x 36 min training totaal	Intensieve Interval +/- 1000 mtr 9 km/u = 6'40 1'30 rust 4x 36 min training totaal		+/- 1000 mtr = trap omhoog de bult op via paadje naar beneden en bij natuurstenen-trap naar fietspad, gelijk het paadje insteken van het bosje, bospaadjes volgen tot aan de hangbrug, hangbrug over het bosje uit via voetpad langs bosje terug naar bult onderaan de trap	
20	16-mei	Intensieve Intervaltraining 6x 1140 mtr 14 km/u = 4'53 min 1'30 rust 6x +/- 35 min training	Intensieve Intervaltraining 4x 1140 mtr 11 km/u = 6'13 1x 1000 mtr maximaal 1'30 rust +/- 35 min training	Intensieve Intervaltraining 4x 1140 mtr 9 km/u = 7'36 1'30 rust 4x +/- 35 min training		1140 mtr = brug over kanaal vanuit Zandkasteel rechtsaf zandpad langs kanaal richting Caspar de Haanbrug, deze brug over tot aan de Slijfstraat en daar stoppen	1000 mtr = brug over kanaal vanuit Zandkasteel linksaf langs kanaal naar brug Zandgolf, Slijfstr terug naar Zandkasteel
21	23-mei	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 3x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 1x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust			
22	30-mei	Meerhoven24 intervaltraining 3x 2100 meter 14 km/u = 9'00 2'00 rust 33 min training totaal	Meerhoven24 intervaltraining 2x 2100 meter + 1x 1000 meter 11 km/u = 11'27 min + 5'27 min 2'00 rust 32 min training totaal	Meerhoven24 intervaltraining 2x 2100 meter 9 km/u = 14'00 min 2'00 rust 30 min training totaal		2100 meter = start Hangar plein, bultje op naar AH rechtsaf brug af naar Zandstrand, linksaf naar ingang park, park door naar tennisbanen, linksaf grassavanne naar busbaan, linksaf via voetpad terug naar Hangar plein	1000 meter = start Hangar plein, bultje op naar Vierrijk, linksaf naar Lidl, via afgang naar Grassavanne, naar busbaan, linksaf via voetpad terug naar Hangar plein
23	6-jun	Oirschotse Heide training	Oirschotse Heide training	Oirschotse Heide training		Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra jasje evt. insmeren tegen muggen	
24	13-mei	Duurlooptje 8,0 km, 14 km/u = 34'15 minuten	Duurlooptje 6,8 km, 12 km/u = 34 minuten 10 km/u = 40 minuten	Duurlooptje 5,3 km, 9 km/u = 35'20 minuten 10 km/u = 31'45 minuten		8.0 = infocentrum, Slijfstr, zandgolf, busbaanboger onderdoor, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen naar meerhovendreef, busbaan oversteken, Slijfstr, linksaf grassavanne, rechtsaf via busbaan terug naar infocentrum	6.8 = infocentrum, busbaan, busbaanbogen, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen terug naar meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum
25	20-mei	Hovenring training Intensief 6x 1000 mtr 14,5 km/u = 4'08 min 1'00 rust 30 min training totaal	Hovenring training Intensief 5x 1000 mtr 11 km/u = 5'27 1'00 rust 33 min training totaal	Hovenring training Intensief 4x 1000 mtr 9 km/u = 6'40 min 1'00 rust 30 min training totaal		Lange inloop en lange uitloop als groep gaan we op rustig tempo naar Hovenring en weer terug!!! <a href="http://www.veldhoven10miles.nl/">http://www.veldhoven10miles.nl/</a>	1000 meter = starten bovenop de Hovenring, volg de ring en neem afslag naar beneden achter Seat garage langs, volg fietspad naar nieuwe rotonde Kruisstraat, rondje om die rotonde en zelfde fietspad terug Hovenring op en maak de ronde op de ring af naar startpunt
25	23-jun	Veldhoven Ten Miles	Veldhoven Ten Miles	Veldhoven Halve Ten Miles 10 km			
26	27-mei	Extensieve interval 3600 meter: 13,5 km/u = 16'00 2'00 rust 2100 meter: 13,5 km/u = 9'20 1'30 rust 900 meter: 13,5 km/u = 4'00 33 min training totaal	Extensieve training 3600 meter: 11 km/u = 19'38 2'00 rust 2100 meter: 11 km/u = 11'27 1'30 rust 35 min training totaal	Extensieve training 3600 meter: 9 km/u = 24'00 2'00 rust 900 meter: 9 km/u = 9'00 35 min training totaal		3600 meter = startpunt tussenaadje andere kant kanaal, volg kanaal aan linkerhand, rechtsaf Venseldijk, rechtsaf Welschapsedijk, rechtsaf fietspad naar Casper Haanbrug, zandpad volgen terug naar startpunt (kanaal aan linkerhand)	2100 mtr = tussenaadje andere zijde kanaal, tussan golgen door, recht af Welschapsedijk, rechtsaf richting Casper Haanbrug, rechtsaf zandpad langs kanaal volgen terug naar startpunt
27	4-jul	Pittige Intervaltraining 6x 800 mtr met heuveltjes 14 km/u = 3'25 1'30 rust 30 min training totaal	Pittige Intervaltraining 5x 800 mtr met heuveltjes 11 km/u = 4'21 1'30 rust 30 min training totaal	Pittige Intervaltraining 4x 800 mtr met heuveltjes 9 km/u = 5'20 1'30 rust 30 min training totaal		800 mtr = start bovenaan Zandbrug in WC 1e brug naar beneden, linkaf park in naar koe-weide. Om de koeeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC	
28	11-jul	Oirschotse Heide training	Oirschotse Heide training	Oirschotse Heide training		Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra jasje evt. insmeren tegen muggen	
29	18-jul	Extensieve intervaltraining (gedoseerd tempo) 3x 2000 mtr 13,5 km/u = 8'53 2'00 rust 35 min training totaal	Extensieve intervaltraining 3x 2000 mtr 11 km/u = 10'54 2'00 rust 38 min training totaal	Extensieve intervaltraining 2x 2000 mtr 9 km/u = 13'20 2'00 rust 31 min training totaal		B-groep tegemoet lopen, zij trainen het langst	2000 meter = start kruising Grasdreef/Grassteppe volg Grassteppe naar Muggelhol, linksaf weg volgen naar Burght, linksaf naar Heerbaan, linksaf langs Heerbaan naar Hovenring, Hovenring op, rondje ring, afslag naar beneden via Grasdreef naar kruising Grassteppe
30	25-jul	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 3x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 1x, 2'00 min rust koeeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust		Hanneke vakantie	
31	1-aug	Pittige Intervaltraining 6x 800 mtr met heuveltjes 14 km/u = 3'25 1'30 rust 30 min training totaal	Pittige Intervaltraining 5x 800 mtr met heuveltjes 11 km/u = 4'21 1'30 rust 30 min training totaal	Pittige Intervaltraining 4x 800 mtr met heuveltjes 9 km/u = 5'20 1'30 rust 30 min training totaal		Hanneke vakantie	800 mtr = start bovenaan Zandbrug in WC 1e brug naar beneden, linkaf park in naar koe-weide. Om de koeeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC
32	8-aug	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bultraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappetje en bult af via paadje met haarspeltocht, waarna beslissen om 1 lus te doen en vervolgens weer de bult (35 min)		lus om vijver naast tennisbaan = +/- 380 mtr	lus overhard (noordkant van bult) = +/- 530 meter
33	15-aug	Intensieve interval +/- 1000 mtr 14 km/u = 4'17 min 1'30 rust 6x 36 min training totaal	Intensieve interval +/- 1000 mtr 11 km/u = 5'27 min 1'30 rust 5x 36 min training totaal	Intensieve Interval +/- 1000 mtr 9 km/u = 6'40 1'30 rust 4x 36 min training totaal		+/- 1000 mtr = trap omhoog de bult op via paadje naar beneden en bij natuurstenen-trap naar fietspad, gelijk het paadje insteken van het bosje, bospaadjes volgen tot aan de hangbrug, hangbrug over het bosje uit via voetpad langs bosje terug naar bult onderaan de trap	
33	18-aug	Marathon Estafette Blixemsnel	Marathon Estafette Blixemsnel	Marathon Estafette Blixemsnel		<a href="http://www.blixemsnel.nl/marathon%20alqm.htm">http://www.blixemsnel.nl/marathon%20alqm.htm</a>	
34	22-aug	Semi cross training 1200 mtr in park over allerlei kleine onverharde paadjes 6x met 1'30 rust	Semi cross training 1200 mtr in park over allerlei kleine onverharde paadjes 5x met 1'30 rust	1200 mtr in park over allerlei kleine onverharde paadjes 6x met 1'30 rust		Semi cross training	
35	29-aug	Extensieve Interval 3x 2800 mtr 13 km/u = 12'55 min 1'30 rust totaal training 43 min	Extensieve Interval 3x 2800 mtr 11 km/u = 15'15 min 1'30 rust totaal training 51 min	Extensieve Interval 2x 2800 mtr 9,5 km/u = 17'41 min 1x 1700 mtr 9,5 km/u = 10'44 min 1'30 rust totaal training 49 min		Rustige uitlooptraining let op je tempo, pas deze aan om te herstellen	A groep loopt B+C tegemoet herstedtribbel
35	2-sep	Tilburg Ten Miles	Tilburg Ten Miles	Tilburg Ten Miles		<a href="http://www.tilburgtenmiles.nl/">http://www.tilburgtenmiles.nl/</a>	
36	5-sep	Open Meerhoven24 training M24 mini-route van 1500 mtr 13,5 km/u = 6'40 min 2'00 rust 4x	Open Meerhoven24 training M24 mini-route van 1500 mtr 11 km/u = 8'10 2'00 rust 3x	Open Meerhoven24 training M24 mini-route van 1500 mtr 9 km/u = 10'00 2'00 rust 2 á 3x		Iedereen welkom, neem je team mee!!! lekker nagenieten van afgelopen weekend M24	1500 mtr = start Hangar plein, bult op naar AH, rechtsaf Zandbrug af, na 1e brug links park in, koeeweide aan rechterhand naar speeltuintje, links aanhouden, speelweide rechterhand houden, naar bosje, bosje rechterhand houden, P-garage Grasrijk passeren, nieuwe voetpad naar Hangar/busbaan volgen, linksaf langs busbaan over voetpad terug
36	8&9 sept	Meerhoven 24	Meerhoven 24	Meerhoven 24		<a href="http://www.meerhoven24.nl/">http://www.meerhoven24.nl/</a>	Inschrijven vanaf 25 feb 2018
37	12-sep	Uitloop Meerhoven24 training 5x 1000 mtr praattempo	4x 1000 mtr praattempo	3x 1000 mtr praattempo		Iedereen welkom, neem je team mee!!! lekker nagenieten van afgelopen weekend M24	1000 mtr = start op hoek Grassavanne busbaan, busbaan volgen via voetpad naar Hangar, door WC naar Lidl, via afgang naar Grassavanne, terug naar busbaan/startpunt
38	19-sep	Intensieve Interval 5x 1100 mtr 14 km/u = 4'42 min	Intensieve Interval 4x 1100 mtr 11 km/u = 6'00	Intensieve Interval 3x 1100 mtr 9,5 km/u = 6'56		1100 mtr = start infocentrum, zandreiger, rechtsaf zandvis, rechtsaf zandschuit, door naar bosrijk,	

		1'30 rust totaal training 32 min Intensieve Interval 4x 1750 mtr 13,5 km/u = 7'45 min 1'30 rust	1'30 rust training van 30 min Intensieve Interval 3x 1750 mtr 11 km/u = 9'32 1'30 rust	1'30 rust training van 25 min Intensieve Interval 2x 1750 mtr 9 km/u = 11'40 min 1x 900 mtr 9 km/u = 6'00 min 1'30 rust			rechtsaf bosfazzant terug naar infocentrum		
39	26-sep				Hanneke afwezig	1750 mtr = start vijfsporang bij tennisbanen, fietspad naar bult, bij bult linksaf naar waterlinië einde waterlinië linksaf waterweg fietspad tussen bomen door volgen, einde dit fietspad linksaf fietspad terug volgen naar vijfsporang	900 mtr = start vijfsporang bij tennisbanen, volg fietspad richting de bult, bij bult linksaf, ná het bruggetje linksaf waterfront en zo om de tennisbanen heen lopen, terug via fietspad naar vijfsporang		
40	3-okt	Extensieve Interval 2x 3000 mtr 13 km/u = 13'50 min 2'00 rust B-groep tegemoet lopen na training training van 30 min	Extensieve Interval 2x 3000 mtr 11 km/u = 16'21 min 2'00 rust	Extensieve Interval 1x 3000 mtr 9 km/u = 20 min 1x 2000 mtr 9 km/u = 13'20 min 2'00 rust		3000 mtr = start infocentrum, naar zandschuit, linksaf zandschuit, linksaf zandpad, busbaan oversteken zandpad vervolgen, brug over park in, park door naar vijfsporang tennisbanen, links grassavanne, busbaan links terug naar info	2000 mtr = start infocentrum, rondje om Zandrijk aan één gedeelte van busbaan		
41	10-okt	Extensieve korte duur 1x 5000 mtr rustig praattempo B en C tegemoet lopen	Extensieve korte duur 1x 5000 mtr rustig praattempo C tegemoet lopen	Extensieve korte duur 1x 5000 mtr rustig praattempo		5000 mtr = start infocentrum, kanaal over links, fietspad langs kanaal volgen tot aan Anth.fokweg, linksaf over kanaal, daar gelijk linksaf	fietspad naar beneden die onder Anth.fokweg loopt, fietspad vervolgen naar flightforum, onder viaduct door, onder fietstunnel door, onder de busbaanboog door, rechtsaf zandhagedis, linksaf zandstrand, linksaf zandpad in, busbaan oversteken, zandpad vervolgen, rechtsaf zandschuit en terug naar infocentrum		
41	14-okt	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven				
42	17-okt	Herstel Duurloop 8,0 km , 12 á 13 km/u = 36 á 40 minuten	Herstel Duurloop 6,8 km, 12 km/u = 34 minuten 10 km/u = 40 minuten	Herstel Duurloop 5,3 km, 9 km/u = 35:20 minuten 10 km/u = 31:45 minuten		Hanneke afwezig	8,0 = infocentrum, Slifstr. zandgolf, busbaanboog onderdoor, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen naar meerhovendreef, busbaan oversteken, Slifstr. linksaf grassavanne, rechtsaf via busbaan terug naar infocentrum	6,8 = infocentrum, busbaan, busbaanboog, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen terug naar meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum	5,3 = infocentrum, Slifstr. zandgolf, busbaan oversteken, zandhagedis, zandstrand, busbaan grassavanne, linkaf DBS, linkaf Meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum
43	24-okt	Intensieve Interval 7x 900 mtr 15 km/u = 3'36 14 km/u = 3'51 1'30 rust 35 min training totaal	Intensieve Interval 6x 900 mtr 13 km/u = 4'09 11 km/u = 4'54 1'30 min rust 35 min training totaal	Intensieve Interval 5x 900 mtr 8 km/u = 6'45 10 km/u = 5'24 1'30 min rust 35 á 40 min training totaal			900 mtr = start bushalte Meerrijk, Zandstrand volgen tot aan ingang naar Zandbrug naar WC Zandbrug op naar AH, na AH linksaf naar beneden naar bushalte Meerrijk		
44	31-okt	Intensieve Interval 6x 1000 mtr 15 km/u = 4'00 14 km/u = 4'17 1'30 rust 33 á 36 min training totaal	Intensieve interval 5x 1000 mtr 13 km/u = 4'36 11 km/u = 5'27 1'30 rust 36 min training totaal	Intensieve Interval 4x 1000 mtr 8 km/u = 7'30 10 km/u = 6'00 1'30 rust 35 min training totaal			1000 mtr = start Hangar, langs busbaan via voetpad naar Grassavanne, rechts Grassavanne op tot aan Grasbaan, rechts opgang WC op naar Lidi en ná snackbar rechts naar beneden terug naar Hangar		
45	7-nov	Extensieve intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 13 km/u = 13'50 min 2x 900 13 km/u = 4'09 min 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 11 km/u = 16'21 min 1x 900 11 km/u = 4'54 min 42 minuten trainen	Extensieve intervaltraining Bruggenloop Meerhoven 2'00 rust 2x 3000 9 km/u = 20 min 2'00 rust 42 minuten trainen			3000 mtr = start overkant kanaal thv Zandkasteel brug over naar Zandkasteel, rechtsaf Zandschuit, rechts brug over thv Zandgolf, links kanaal volgen tot Anth.fok.weg, omhoog en links brug Anth.fok. fietspad volgen terug naar Zandrijk, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt		
46	14-nov	Extensieve Interval 3x 2000 15 km/u = 8'00 14 km/u = 8'34 2'00 rust + alle lopers ophalen op route 30 á 32 minuten training totaal	Extensieve Interval 3x 2000 13 km/u = 9'13 11 km/u = 10'54 2'00 rust 33 á 39 minuten training totaal	Extensieve Interval 2x 2000 8 km/u = 15'00 3x 2000 10 km/u = 12'00 2'00 rust 34 á 42 minuten training totaal		Hanneke afwezig	2000 = start vanaf kruising grassavanne/busbaan volg de grassavanne naar vijfsporang bij tennisbaan linksaf fietspad langs DBS, linksaf meerhovendreef busbaan terug volgen naar grassavanne		
46	17/18 nov	Zeven Heuvelenloop	Zeven Heuvelenloop	Zeven Heuvelenloop		<a href="http://www.zevenheuvelenloop.nl/over-zevenheuvelenloop/algemeen">http://www.zevenheuvelenloop.nl/over-zevenheuvelenloop/algemeen</a>			
47	21-nov	Intensieve Interval 5x 1300 mtr 15 km/u = 5'12 14 km/u = 5'34 2'00 rust 38 minuten training totaal	Intensieve Interval 4x 1300 mtr 13 km/u = 6'00 11 km/u = 7'00 2'00 rust 32 á 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 3x 1300 mtr 8 km/u = 9'45 10 km/u = 7'48 2'00 rust 30 á 36 minuten training totaal		Voor diegene die 7heuvelen heeft gelopen, uiteraard rustiger tempo voor herstel	1300 mtr = start kruising Grasland/Grasbloem, Grasklokje uitlopen, rechts Slifstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij Grasbloem		
48	28-nov	Hovenning training 2-tal estafette 500 mtr op vol tempo stoplicht, hovenning rond, terug naar stoplicht 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)	Hovenning training 2-tal estafette 400 mtr op vol tempo halverwege, hovenning rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)	Hovenning training 2-tal estafette 300 mtr op vol tempo bijna bovenaan, hovenning rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)					
49	5-dec	Sinterklaasavond duurlooptje o/v John of Ruud	Sinterklaasavond duurlooptje o/v John of Ruud	Sinterklaasavond duurlooptje o/v John of Ruud					
50	12-dec	Kop over Kop groepjes van 4 á 6 personen lopen in één treintje. Koploper loopt 1 minuut op tempo, de rest volgt. Koploper zakt af tot achteraan, tweede loper wordt koploper en pakt tempo	Kop over Kop groepjes van 4 á 6 personen lopen in één treintje. Koploper loopt 1 minuut op tempo, de rest volgt. Koploper zakt af tot achteraan, tweede loper wordt koploper en pakt tempo	Kop over Kop groepjes van 4 á 6 personen lopen in één treintje. Koploper loopt 1 minuut op tempo, de rest volgt. Koploper zakt af tot achteraan, tweede loper wordt koploper en pakt tempo		route van 2,1 km A: 4x 4 personen maximaal B: 3x 4 á 5 personen C: 3x 5 á 6 personen	M24 route, start bij Hangar, naar AH, rechtsaf Zandbrug naar beneden, linksaf Zandstrand, linksaf brug over park in, park door naar tennisbanen, linksaf Grassavanne tot aan busbaan, linksaf voetpad terug naar Hangar		
51	19-dec	Kerstborrelloop	Kerstborrelloop	Kerstborrelloop		Kom ludiek verkleed en geniet van een gezellige avond met een klein stukje lopen en veel borrelen			
52	26-dec	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke	Tweede Kerstdag Geen training ivm vakantie Hanneke		Geen training ivm vakantie Hanneke			