

Trainingschema Loopgroep Meerhoven 2019

week	datum	Groep A	Groep B	Groep C	Beginnende lopers	Bijzonderheden	routes
1	2-jan	Meerhoven24 inschrijving geopend Open Nieuwjaarstraining	Meerhoven24 inschrijving geopend Open Nieuwjaarstraining	Meerhoven24 inschrijving geopend Open Nieuwjaarstraining		http://www.meerhoven24.nl/ Voor iedereen! 19.45 verzamelen café Hangar 20.00 start training 21.00 einde training 21.00 toast '19 café Hangar	2 januari geen training
2	9-jan	Hovenring training 2-tal estafette 500 mtr op vol tempo stoplicht, hovenring rond, terug naar stoplicht 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 25 min non-stop	Hovenring training 2-tal estafette 400 mtr op vol tempo halverwege, hovenring rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 25 min non-stop	Hovenring training 2-tal estafette 350 mtr op vol tempo bijna bovenaan, hovenring rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 25 min non-stop			
3	16-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			800 mtr = startpunt stadverwarming Zandrijk bij Zandbloem/Zandpad, naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen, rechtsaf weg oversteken naar Zandstrand, tot aan ingang park, rechtsaf weg oversteken Zandpad terug naar startpunt 300 mtr = vanal startpunt via voetpad even heen en weer dribbelen naar Zandstrand en weer terug naar startpunt
4	23-jan	Intensieve Interval 6x 1000 mtr 15 km/u = 4:00 14 km/u = 4:17 2:00 rust	Intensieve Interval 5x 1000 mtr 13 km/u = 4:37 11 km/u = 5:27 2:00 rust	Intensieve Interval 4x 1000 mtr 8 km/u = 7:30 10 km/u = 6:00 2:00 rust			1000 mtr = start kruising grasplein/grasmus, grasmus naar grasbaan, rechtsaf naar fietspad grassavanne, fietspad volgen naar busbaan, rechtsaf busbaan volgen terug naar grasplein
5	30-jan	38 minuten training totaal	33 á 36 minuten training totaal	32 á 38 minuten training totaal			1450 mtr = fietspad bushalte Grasrijk aan de kant van speeltuin/school fietspad uitlopen, rechts Slifstraat, rechts Graslook in en doorlopen tot aan busbaan (=Grasland), rechts Grasland terug volgen naar startpunt bij bushalte Grasrijk
6	6-feb	Intensieve Interval 5x 1450 mtr 15 km/u = 5:48 14 km/u = 6:12 2:00 rust 40 minuten training totaal	Intensieve Interval 4x 1450 mtr 13 km/u = 6:41 11 km/u = 7:54 2:00 rust 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 3x 1450 mtr 8 km/u = 10:53 10 km/u = 8:42 2:00 rust 36 minuten training totaal			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
7	13-feb	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	
8	20-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 á 36 minuten training totaal	Intensieve Interval 2x 1800 mtr 8 á 10 km/u = 10:48 á 13:30 1x 900 mtr 8 á 10 km/u = 5:24 á 6:45 2:00 rust 34 á 37 minuten training totaal			1800 mtr = startpunt AH winkelcentrum, door naar voetgangersopgang Grasrijk, rechtsaf grassavanne naar vijfspng, door het park naar zandstrand, rechtsaf naar Zandbrug, terug naar AH. 300 mtr = winkelcentrum AH startpunt, naar bushalte meerrijk lopen, busbaan volgen naar zandstrand, zandstrand volgen tot de nieuwe zandbrug, linksaf zandbrug omhoog terug naar AH.
8	23-feb	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018	Kick-Off Meerhoven24 2018	19.00 uur inloop cafe Hangar, 19.30 uur opening, bekendmaking thema laatste editie	M24 + waardering naar alle vrijwilligers	
9	27-feb	Intensieve Interval 10x 500 mtr maximaal tempo 1'15 min rust dribbelend (niet stilstaan!!!) altijd linkerkant fietspad lopen	Intensieve Interval 8x 500 mtr maximaal tempo 1'15 min rust dribbelend (niet stilstaan!!!) altijd linkerkant fietspad lopen	Intensieve Interval 8x 500 mtr maximaal tempo 1'15 min rust dribbelend (niet stilstaan!!!) altijd linkerkant fietspad lopen			500 mtr = start 4e lantaarnpaal voor restaurant Echt Welschap, vanaf deze paal volg je het fietspad naar kanaal en stop je aan de andere kant van de brug
10	6-mrt	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 á 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 á 6:00 (1'30 rust) totaal training ong 25 min	Carnavalsvakantie		start bij fiets-stoplicht kruising meerhovendreef en busbaan 800 mtr rechtstuk = van startpunt tot aan Hangar 800 mtr in ronde = grashoer, graspieper
11	13-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 á 40 min training totaal			800 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
12	20-mrt	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
13	27-mrt	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 34 á 42 minuten training totaal			2000 = start vanaf kruising grassavanne/busbaan volg de grassavanne naar vijfspng bij tennisbaan linksaf fietspad langs DBS, linksaf meerhovendreef busbaan terug volgen naar grassavanne
14	3-apr	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 fietsvijfspng, door naar houtwal, linksaf houtwal naar rotonde meerhovendreef, linksaf terug naar busbaan, oversteken door naar Mc D, linksaf slifstr. naar grassavanne, linksaf terug naar busbaan
15	10-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 Zandrijk, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt
16	17-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 á 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			800 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
17	24-apr	Intensieve Interval 6x 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			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
18	1-mei	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	Meivakantie	2500 mtr = start ingang park op zandstrand, zandstrand uitlopen, fietspad inslaan langs bioschuur, linksaf donkere stuk inslaan waterweg, linksaf waterlinie, na de built linksaf fietspad door park volgen terug naar zandstrand 1300 mtr = start bij ingang park op zandstrand, zandpad richting bushalte zandrijk, linksaf naar busbaanbogen, linksaf zandhagedis, linksaf zandstrand terug naar ingang park
19	8-mei	Intensieve Interval +/- 1400 mtr: 5:25 = 15,5 km/u 2:00 rust 5x 35-40 min training Intensieve interval +/- 1000 mtr 14 km/u = 4:17 min	Intensieve Interval +/- 1400 mtr: 7:00 = 12 km/u 2:00 rust 4x 35-40 min training Intensieve interval +/- 1000 mtr 11 km/u = 5:27 min	Intensieve Interval +/- 1400 mtr: 9:20 = 9 km/u 2:00 rust 3x 35 min training Intensieve interval +/- 1000 mtr 9 km/u = 6:40			1400 mtr = verzamelpunt onderaan built 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 built, built rechts langs passeren via het paadje omhoog! +/- 1000 mtr = trap omhoog op built op, via paadje naar beneden en bij natuurstenen-trap naar

		1'30 rust 6x 36 min training totaal	1'30 rust 5x 36 min training totaal	1'30 rust 4x 36 min training totaal			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	15-mei	Intensieve Intervaltraining 6x 1140 mtr 14 km/uur = 453 min 1'30 rust 6x 4x- 35 min training	Intensieve Intervaltraining 4x 1140 mtr 11 km/u = 6'13 1x 1000 mtr maximaal 1'30 rust 4x- 35 min training	Intensieve Intervaltraining 4x 1140 mtr 9 km/u = 7'36 1'30 rust 4x 4x- 35 min training			1140 mtr = brug over kanaal vanuit Zandkasteel rechtsaf zandpad langs kanaal richting Casper 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	22-mei	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 3x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 1x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust				
22	29-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, buite op naar 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, buite op naar Vierrijk, linksaf naar Lidl, via afgang naar Grassavanne, naar busbaan, linksaf via voetpad terug naar Hangar plein
23	5-jun	Girschotse Heide training	Girschotse Heide training	Girschotse Heide training				
24	12-jun	Duuroloopje 8,0 km , 14 km/u = 34'15 minuten	Duuroloopje 6,8 km, 12 km/u = 34 minuten 10 km/u = 40 minuten	Duuroloopje 5,3 km, 9 km/u = 35'20 minuten 10 km/u = 31'45 minuten			Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra jasje evt. insmeren tegen muggen	
25	19-jun	Hovenring training Intensief 6x 1000 mtr 14,5 km/u = 408 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			8,0 = infocentrum, Slijfstr, zandgolf, busbaanbogen onderdoor, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen naar meerhovendreef, busbaan oversteken, Slijfstr, linksaf grassavanne, rechtsaf via busbaan terug naar infocentrum	6,6 = infocentrum, busbaan, busbaanbogen, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen terug naar meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum
26	26-jun	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 900 meter: 9 km/u = 9'00 35 min training totaal	Extensieve training 3600 meter: 9 km/u = 24'00 2'00 rust 2100 meter: 9 km/u = 9'00 900 meter: 9 km/u = 9'00 35 min training totaal			Lange inloop en lange uitloop als groep gaan we op rustig tempo naar Hovenring en weer terug!!!	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
27	3-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			3500 meter = startpunt tussenpaadje andere kant kanaal, volg kanaal aan linkerhand, rechtsaf Venseldijk, rechtsaf Welschspedijk, rechtsaf fietspad naar Casper Haanbrug, zandpad volgen terug naar startpunt (kanaal aan linkerhand)	300 = tussenpaadje andere zijde kanaal, tussen golfbanen door, rechtaf Welschspedijk, rechtsaf richting Casper Haanbrug, rechtsaf zandpad langs kanaal volgen terug naar startpunt langs kanaal terug naar startpunt
28	10-jul	Girschotse Heide training	Girschotse Heide training	Girschotse Heide training			Zomervakantie	
29	17-jul	Extensieve intervaltraining (gedoeseerd tempo) 6x 2000 mtr 13,5 km/u = 8'53 2'00 rust 35 min training totaal	Extensieve intervaltraining 5x 2000 mtr 11 km/u = 10'54 2'00 rust 38 min training totaal	Extensieve intervaltraining 3x 2000 mtr 9 km/u = 13'20 2'00 rust 31 min training totaal			Vertrek met auto's 19.45 uur infocentrum Neem bidon water mee en extra jasje evt. insmeren tegen muggen	
30	24-jul	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 3x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 2x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust	Parktraining intensief koeweide 1 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust speelweide : 700 mtr 1x, 2'00 min rust koeweide 2 : 600 mtr 2x, 2'00 min rust			B-groep tegemoet lopen, zij trainen het langst	2000 meter = start kruising Grasdreef/Grassteppen volg Grassteppen naar Muggelhol, linksaf weg volgen naar Burght, linksaf naar Heerbaan, linksaf langs Heerbaan naar Hovenring, Hovenring op, rondje rino, afslaan naar beneden via Grasdreef naar kruising Grasdreef
31	31-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 koeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC	
32	7-aug	Bulttraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappeetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 luis te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bulttraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappeetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 luis te doen en vervolgens weer de bult (35 min)	Bulttraining in het park keuze uit 2 lussen altijd bult op via trappeetje en bult af via paadje met haarspeltbocht, waarna beslissen om 1 luis te doen en vervolgens weer de bult (35 min)			800 mtr = start bovenaan Zandbrug in WC 1e brug naar beneden, linkaf park in naar koe- weide. Om de koeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC	
33	14-aug	Intensieve Interval 4x- 1000 mtr 14 km/u = 4'17 min 1'30 rust 6x 36 min training totaal	Intensieve Interval 4x- 1000 mtr 11 km/u = 5'27 min 1'30 rust 5x 36 min training totaal	Intensieve Interval 4x- 1000 mtr 9 km/u = 6'40 1'30 rust 4x 36 min training totaal			800 mtr = start bovenaan Zandbrug in WC 1e brug naar beneden, linkaf park in naar koe- weide. Om de koeweide heen, terug de Zandbrug op naar startpunt bij WC	
34	21-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	Semi cross training 1200 mtr in park over allerlei kleine onverharde paadjes 4x met 1'30 rust			Semi cross training	
35	28-aug	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!!! intro voorpret training!!!	1500 mtr = start Hangar plein, bult op naar AH, rechtsaf Zandbrug af, na 1e brug links park in, koeweide aan rechterhand naar speeluintje, 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	4-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	
37	11-sep	Intensieve Interval 5x 1100 mtr 14 km/u = 4'42 min 1'30 rust totaal training 32 min	Intensieve Interval 4x 1100 mtr 11 km/u = 6'00 1'30 rust training van 30 min	Intensieve Interval 3x 1100 mtr 9,5 km/u = 6'56 1'30 rust training van 25 min			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	18-sep	Intensieve Interval 4x 1750 mtr 13,5 km/u = 7'45 min 1'30 rust totaal training 37 min	Intensieve Interval 3x 1750 mtr 11 km/u = 9'32 1'30 rust totaal training 33 min	Intensieve Interval 2x 1750 mtr 9 km/u = 11'40 min 1x 900 mtr 9 km/u = 6'00 min 1'30 rust totaal training 32 min			1100 mtr = start infocentrum, zandreiger, rechtsaf zandvis, rechtsaf zandschuit, door naar bosrijk, rechtsaf bosfazant terug naar infocentrum	
39	25-sep	Extensieve Interval 3000 mtr = start infocentrum, naar zandschuit,	Extensieve Interval 2000 mtr = start infocentrum, rondje om Zandrijk				1750 mtr = start vijsprong bij tennisbanen, fietspad naar bult, bij bult linksaf naar waterlinie einde waterlinie linksaf waterweg fietspad tussen bomen door volgen, einde dit fietspad linksaf fietspad terug volgen naar vijsprong	900 mtr = start vijsprong 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 vijsprong

40	2-okt	2x 3000 mtr 13 km/u = 13'50 min 2'00 rust B-groep tegemoet lopen na training training van 30 min	2x 3000 mtr 11 km/u = 16'21 min 2'00 rust	1x 3000 mtr 9 km/u = 20 min 1x 2000 mtr 9 km/u = 13'20 min 2'00 rust		linksaf zandschuit, linksaf zandpad, busbaan oversteken zandpad vervolgen, brug over park in, park door naar vijfsporing tennisbanen, links grassavanne, busbaan links terug naar info	aan één gedeelte van busbaan	
41	9-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 busbaanbogen door, rechtsaf zandhagedis, linksaf zandstrand, linksaf zandpad in, busbaan oversteken, zandpad vervolgen, rechtsaf zandschuit en terug naar infocentrum		
41	13-okt	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven	Marathon Eindhoven			
42	16-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		8.0 = infocentrum, Slifstr. zandgolf, busbaanbogen onderdoor, fietstunnel linksaf, zweefvliegveld, fietspad volgen naar meerhovendreef, busbaan oversteken, Slifstr. 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	5.3 = infocentrum, Slifstr. zandgolf, busbaan oversteken, zandhagedis, zandstrand, busbaan grassavanne, linkaf DBS, linkaf Meerhovendreef, busbaan terug naar infocentrum
43	23-okt							
44	30-okt	Intensieve Interval 7x 900 mtr 15 km/u = 3'36 1'30 rust 14 km/u = 3'51 35 min training totaal	Intensieve Interval 6x 900 mtr 13 km/u = 4'09 1'30 min rust 11 km/u = 4'54 35 min training totaal	Intensieve Interval 5x 900 mtr 8 km/u = 6'45 1'30 min rust 10 km/u = 5'24 35 á 40 min training totaal		800 mtr = start bushalte Meerrik, Zandstrand volgen tot aan ingang naar Zandbrug naar WC Zandbrug op naar AH, na AH linksaf naar beneden naar bushalte Meerrik		
45	6-nov	Intensieve Interval 6x 1000 mtr 15 km/u = 4'00 1'30 rust 14 km/u = 4'17 33 á 36 min training totaal	Intensieve Interval 5x 1000 mtr 13 km/u = 4'36 1'30 rust 11 km/u = 5'27 36 min training totaal	Intensieve Interval 4x 1000 mtr 8 km/u = 7'30 1'30 rust 10 km/u = 6'00 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		
46	13-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 2x 3000 mtr 9 km/u = 20 min 2'00 rust 42 minuten trainen		800 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 Zandijk, links brug over thv Zandgolf, rechts kanaal volgen terug naar startpunt		
47	20-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 36 minuten training totaal	Extensieve Interval 2x 2000 8 km/u = 15'00 3x 2000 10 km/u = 12'00 2'00 34 á 42 minuten training totaal	Hanneke afwezig	2000 = start vanaf kruising grassavanne/busbaan volg de grassavanne naar vijfsporing bij tennisbaan linksaf fietspad langs DBS, linksaf meerhovendreef busbaan terug volgen naar grassavanne		
48	27-nov	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 hersteldribbel	2800 mtr = infocentrum naar busbaan, linksaf busbaan volgen, linksaf busbaan oversteken naar grassavanne, linksaf slif.straat door bosrijk volgen rechtsaf brug over, linksaf kanaal volgen, linksaf brug terug naar slif.str., linksaf terug naar infocent	1700 mtr = infocentrum naar busbaan, linksaf busbaan volgen, linksaf busbaan oversteken naar grassavanne, linksaf slif.straat door bosrijk volgen linksaf terug naar infocentrum
49	4-dec	Hovering training 2-tal estafette 500 mtr op vol tempo stoplicht, hovering rond, terug naar stoplicht 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)	Hovering training 2-tal estafette 400 mtr op vol tempo halverwege, hovering rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)	Hovering training 2-tal estafette 300 mtr op vol tempo bijna bovenaan, hovering rond, terug 1 loopt, 1 rust, daarna wissel (estafette) 20 min non-stop (+/- 10x pp)				
50	11-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	18-dec	Kerstborrelloop	Kerstborrelloop	Kerstborrelloop		Kom ludiek verkleed en geniet van een gezellige avond met een klein stukje lopen en veel borrelen		
52	25-dec	Eerste Kerstdag	Eerste Kerstdag	Eerste Kerstdag				