

Woensdag	02-09-2009	3 x 2000 m <b>Rust 400 wandelen</b>	80%	
Vrijdag	04-09-2009	<b>10km van Berghem</b>		18.55 uur
Zaterdag	05-09-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	06-09-2009	<b>Maas en Waalse Dijkenloop</b>		
Woensdag	09-09-2009	5 x 1000 m <b>R=400m</b>	85%	
Vrijdag	11-09-2009	2 x ( 4x 400 m R=200 m 1 x 1000 m R=400 m )	85%	
Zaterdag	12-09-2009	<b>Training Atletiekbaan Rusheuvel.</b>		09.00 uur
Zondag	13-09-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	16-09-2009	A: Inhaalrace 2x 10 min + 1x 5 min T=2.00 min / 400m B: Inhaalrace 2x 10 min + 1x 5 min T=2.15 min / 400m		
Vrijdag	18-09-2009	Training buiten om		
Zaterdag	19-09-2009	<b>10e Baanwedstrijd 5km 10km.</b>		16.00 uur
Zondag	20-09-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	23-09-2009	<b>Circuittraining</b> 2x 15 min 1x 5min	85%	
Vrijdag	25-09-2009	1000m-200m-800m-300m-700m-400m-600m R=400-100-400-200-300-200m	85%	
Zaterdag	26-09-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	27-09-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	30-09-2009	5 x 0,5 min 12 x 1 min 5 x 0,5 min R= wandelen of dribbelen	85%	
Vrijdag	02-10-2009	<b>Circuittraining</b> 2x 15 min 1x 5min		
Zaterdag	03-10-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	04-10-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	07-10-2009	<b>A</b> Groep van 2 of 4 met +- zelfde tijd 12 x 400 m <b>R=200 m</b> <b>B</b> Groep van 2 of 4 met +- zelfde tijd 8 x 400 m <b>R=200 m</b>	80%	
Vrijdag	09-10-2009	A: 1 x 1000 m 1 x 2000 m 1 x 1000 m <b>R=400m</b> B: 1 x 1000 m 1 x 1500 m 1 x 1000 m <b>R=400m</b>	80%	
Zaterdag	10-10-2009	<b>Training Atletiekbaan Rusheuvel.</b>		09.00 uur
Zondag	11-10-2009	<b>Marathon van Eindhoven.</b>		
Woensdag	14-10-2009	Cresendoloop 3x ( 5x200m) R=600m T=70%-75%-80%-90% Max.		
Vrijdag	16-10-2009	Pyramide loop 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min R =1 min. Dribbel.	80%	
Zaterdag	17-10-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	18-10-2009	<b>Maashorst Cross Schaijk</b>		
Woensdag	21-10-2009	(300m <b>R=100m</b> + 200m <b>R=200m</b> ) 6 of 7 keer	80%	
Vrijdag	23-10-2009	Cresendoloop 2x (5x 400m) R=10 min. T=65%-70%-75%-80%-85%		
Zaterdag	24-10-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	25-10-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	28-10-2009	A : 5 x 1000 m <b>R = 400m</b> B : 4 x 1000 m <b>R = 400m</b>	80%	
Vrijdag	30-10-2009	A: 8 x 500 m <b>R = 200 m</b> B: 6 x 500 m <b>R = 200 m</b>	80%	
Zaterdag	31-10-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	01-11-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	04-11-2009	4 x (200-400-600 m) R= halve afstand Sp= 400 m	80%	
Vrijdag	06-11-2009	5 x 0,5 min 10 x 1 min 5 x 0,5 min R= wandelen of dribbelen	80%	
Zaterdag	07-11-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	08-11-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	11-11-2009	A: Inhaalrace 2x 10 min + 1x 5 min T=2.00 min / 400m B: Inhaalrace 2x 10 min + 1x 5 min T=2.15 min / 400m		
Vrijdag	13-11-2009	Training buiten om of 4 x 1000 m baan	75%	
Zaterdag	14-11-2009	<b>Training Atletiekbaan Rusheuvel.</b>		
Zondag	15-11-2009	<b>Geffenseplas Cross</b>		09.00 uur
Woensdag	18-11-2009	<b>Circuittraining</b> 2x 15 min 1x 5min		
Vrijdag	20-11-2009	2x(125m-150-175-190-200m-190-175-150-125m) R = Schuin-over-steken	80%	
Zaterdag	21-11-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	22-11-2009	Bostraining Koepelweg		

Woensdag	25-11-2009	A: 2000 m - 1500 m - 1000 m - 500 m <b>R= 400 m</b> B: 1500 m - 1000 m - 500 m <b>R=400 m</b>	80%	
Vrijdag	27-11-2009	<b>Circuittraining</b> 2x 15 min 1x 5min		
Zaterdag	28-11-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	29-11-2009	<b>Bostraining Koepelweg</b>		
Woensdag	02-12-2009	A: 3x (3x 400m-1000m) R = 200m SP = 400 m B: 2x (3x 400m-1000m) R = 200m SP = 400 m	80%	
Vrijdag	04-12-2009	4x 1000 m <b>R= 400m</b>	80%	
Zaterdag	05-12-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	06-12-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	09-12-2009	A: 3x 2000 m <b>R=400 m wandelen</b> B: 2x 2000 m <b>R=400 m wandelen</b>	80%	
Vrijdag	11-12-2009	3 x ( 200m-400m-600m ) R = helft van de afstand SP= 400 m	80%	
Zaterdag	12-12-2009	<b>Training Atletiekbaan Rusheuvel.</b>		
Zondag	13-12-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	16-12-2009	8 x 600 m <b>R=200m</b>	80%	
Vrijdag	18-12-2009	<b>Training buitenom</b>		
Zaterdag	19-12-2009	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	20-12-2009	<b>Herperduin Cross</b>		
Woensdag	23-12-2009	A: 5 x 1000 m <b>R=400m</b> B: 4 x 1000 m <b>R=400m</b>	80%	
Vrijdag	25-12-2009	<b>1e Kerstdag</b> <b>Geen training</b>		
Zaterdag	26-12-2009	<b>Geen training</b>		09.00 uur
Zondag	27-12-2009	Bostraining Koepelweg		
Woensdag	30-12-2009	<b>Bowling --&gt; geen training</b>		
Vrijdag	01-01-2010	<b>Nieuwjaar 2010</b> <b>Geen training</b>		
Zaterdag	02-01-2010	Bosloop van Herperduin Start Koepelweg		09.00 uur
Zondag	03-01-2010	<b>Nieuwjaarsloop + Borrel.</b>		