

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
wo 31-okt	do 1-nov	snelle schaar	6 x 1 min en 8 x 30 sec heuvelop	terug dribbelen	+/- 4 km	pittig	
za 3-nov	zo 4-nov	knie-inzet	Verrassingsloop	ntb	3 tot 5 km	extensief	
	zo 4-nov		Verkenning Zevenheuvelenloop (en -nacht)	va. 9:00 uur verzamelen bij Run2Day, vertrek 9:30 uur			Nijmegen
ma 5-nov	di 6-nov		8 x 500 m	500m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
wo 7-nov	do 8-nov		15 x 1 min	1:30 min wandel-dribbel-wandel	+/- 6 km	extensief	
za 10-nov			Looptrainersdag (geen training)				Papendal
	zo 11-nov	rompstabiliteit	3 series van 6 tot 8 heuvelsprints (8 sec)	heel rustig terugwandelen, sp 3 min	+/- 4 km	volle bak	
ma 12-nov	di 13-nov		Fartlek (45 tot 60 min. vaartspel)	ntb	5 tot 8 km	wisselend	
wo 14-nov	do 15-nov		5 of 6 x 800m	800 m wandel-dribbel-wandel	4.800 m	extensief	
za 17-nov	zo 18-nov	reactiviteit	25 min wisselduurloop en 10 x 100 m	100 m bij 100 m interval	+/- 6 km	rustig	
za 17-nov	zo 18-nov		Zevenheuvelenloop en -nacht	7 of 15k			Nijmegen
ma 19-nov	di 20-nov		15 min wdl, 10 x 100 m en 5 x 200 m	100 / 200 wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	
wo 21-nov	do 22-nov		10 x 2 min	3 min wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
za 24-nov			Verkenning Montferlandrun	7,5 en 15 km, 's-Heerenberg			Geen training in 's-Heerenberg
za 24-nov	zo 25-nov	krachtoefeninge	60 (of 90)* min wisselduurloop en 10x100m	100 m bij 100 m interval	8 tot 18 km	heel rustig	Iedere 5 min 30 sec versnellen
ma 26-nov	di 27-nov		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
wo 28-nov	do 29-nov		100-200-300-400-500-600-700-800-(900)m	pauze gelijk aan de interval	3.600 m	extensief	
			* Extra extra lange duurloop op zaterdag in 's-Heerenberg (verkenning Montferlandrun)				aandacht voor wat extra krachtoefeningen
			Ivm verkenningen en wedstrijden geen Winter ZMAL deze maand				