

Zaterdag 19 oktober "Teutolauf" 29 km.

Schemaduur; 11 weken.

Week 32 (5-08)

Ma. DL 55 min met daarin 2 lange tempolopen van 5 min.

Wo. Kuiperberg .

Za. Hezeberg.

Week 33 (12-08)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 6 min.

Wo. Kemveldloop, 4 ronden.

Za. Zandkuil **Aanvang: 15:30 uur !**

Week 34 (19-8)

Ma. DL 70 min. met daarin 2 lange tempolopen van 7 min.

Wo. Wyllandrie.

Za. Duurloop 1 (18 km.)

Week 35 (26-8)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 5 min.

Wo. Hezeberg

Do. DL 1 (50 min.)

Za. Zandkuil **Aanvang 15:30 uur !**

Week 36 (2-09)

Ma. DL 70 min. met daarin 2 lange tempolopen van 7 min.

Wo. Van Agelo naar top Kuiperberg

Do. DL 1 (60 min.)

Za. Braambergtraining

Week 37 (9-09)

Ma. DL 75 min. met daarin 2 lange tempolopen van 8 min.

Wo. Engelse Tuin.

Do. DL 1 (65 min.)

Za. Zandkuil. **Aanvang 15:30 uur.**

Week 38 (16-9)

Ma. DL 60 min. met daarin 2 lange tempolopen van 6 min.

Wo. Wyllandrie/ fietspad Kuiperberg.

Do. DL 1 (60 min.)

Za. Lange Duurloop (DL 1) 23 km.

Week 39 (23-9)

Ma. DL 70 min. met daarin 2 lange tempolopen van 8 min.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. Moerbekkenkampttraining

Do. DL 1 (65min.)

Za. Lijdensweg bij Heinz

Week 40 (30-09)

Ma. DL 75min. met daarin 10 korte tempolopen van 400 meter.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. Stobbenkampttraining

Do. DL 1 (70 min.)

Zo. 6 oktober, Deelname aan Halve Marathon van Oldenzaal. DL1 tempo!

Week 41 (7-10)

Ma. DL 60 min. met daarin 12 korte tempolopen van 300 meter.

Wo. 30 min. duurloop en 30 min. fietspad Rondweg

Do. --

Za. 12 oktober, Duurloop, Start/Finish Weerselo (Miranda)

Week 42 (14-10)

Ma. DL 50 min. met daarin 8 korte tempolopen van 200 meter.

Wo. Duurloop 45 min. met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter.

Do. --

Za. 19 oktober 2019 Teutolauf 29 km.