

## Programma groep 6 RREL

05-10 Duurloop.

12-10 Rondje Bollenstraat. Let op, deze training begint om 19.00 U ! i.v.m. de algemene ledenvergadering om 21.00 U.

19-10 Interval: 400, 200r, 400, 200r, 1000. 4x.

**24-10 10 van AVR Rucphen.**

26-10 Gevarieerde training rondom skatebaan.

02-11 Rondje Hooghuis met 1000m versnelling.

**07-11 Boscross Pagnevaartbos.** (kort parcours)

09-11 Viaducttraining.

16-11 Duurloop.

**21-11 Boscross Pagnevaartbos.** (trail parcours)

**Zevenheuvelenloop Nijmegen.**

23-11 Interval: 200m, 200r. 18x

30-11 Piramidetraining.

07-12 Rondje Liesbos, wisseltempo.

**12-12 Boscross Pagnevaartbos.** (kort parcours)

14-12 Rondje Bollenstraat. (+inhalen opstapgroep)

21-12 Intervaltraining met wisselende afstanden.

