

Komend kwartaal wordt het een bijzondere voorbereiding. Deze staat naast de voorbereiding voor Eindhoven ook in het teken van de marathon van st. Oedenrode. Deze mooie marathon wordt 1x in de 5 jaar georganiseerd en staat gepland voor zondag 6 november. Iedereen met al wat km's in de benen kan meedoen met deze voorbereiding. Vraag eventueel je trainer voor advies. Zie ook de poster en de interesselijst op het prikbord bij RCL.



Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
<b>2-aug</b> Interval baan 10x400 m extensief	<b>4-aug</b> Duurloop tot 13 km	<b>6-aug</b> Duurloop Route A, Marathonlopers 21 km	<b>7-aug</b> Marathonlopers 8 km rustig tempo
<b>9-aug</b> Duurloop met deel zandpaden	<b>11-aug</b> Interval baan met uitgebreide WU 3x600, 3x500 en 4x400 m extensief	<b>13-aug</b> Duurloop Route C, Marathonlopers 24 km	<b>14-aug</b> Marathonlopers 10 km
<b>16-aug</b> Fartlektraining Baan (of evt door Lieshout)	<b>18-aug</b> Duurloop met laatste deel eigen tempo	<b>20-aug</b> Duurloop Route D, Marathonlopers 28 km	<b>21-aug</b> Marathonlopers 5 km rustig uitdribbelen
<b>23-aug</b> Duurloop met 2 km versnellen	<b>25-aug</b> Interval baan piramideloop 1-2-3-4-5 minuten en terug extensief	<b>27-aug</b> Duurloop Route B, Marathonlopers 21 km	<b>28-aug</b> Marathonlopers 10 km met 2 km versnellen
<b>30-aug</b> Krachtoefeningen gevolgd door interval baan van extensief naar intensief 10x500 m	<b>1-sep</b> Duurloop met 2x1 km versnellen 80-85%	<b>3-sep</b> Duurloop Route G, Marathonlopers 24 km	<b>4-sep</b> <b>N70 trail Nijmegen of Valkenburg halve marathon</b> Marathonlopers 8 km
<b>6-sep</b> Duurloop met laatste deel eigen tempo tot 13 km	<b>8-sep</b> <b>5 km test</b>	<b>10-sep</b> Duurloop Route I of, Marathonlopers 28 km <b>Padualoop Boekel</b>	<b>11-sep</b> <b>Parelrun Eersel</b> Marathonlopers 5 km
<b>13-sep</b> Interval baan 2x800 m, 5x300 m en 2x800 m intensief	<b>15-sep</b> Duurloop met 2x2 km versnellen intensief	<b>17-sep</b> Duurloop richting Son en Breugel langs kanaal tot 25 km	<b>18-sep</b> <b>Smokkelaarstrail Goirle</b> Marathonlopers 5 km

<b>20-sep</b> Duurloop met laatste deel versnellen	<b>22-sep</b> Gezamenlijke training alle groepen	<b>24-sep</b> Duurloop rondje Helmond, Marathonlopers 32 km	<b>25-sep</b> <b>Tilburg ten miles</b> Marathonlopers 8 km
<b>27-sep</b> Interval baan 3x600, 3x500, 3x400 m, daarna 1 km intensief	<b>29-sep</b> Duurloop tot 14 km	<b>1-okt</b> Duurloop route H, Marathonlopers 24 km rustig aan!	<b>2-okt</b> <b>Bredase Singelloop</b> Marathonlopers 10 km
<b>4-okt</b> Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen	<b>6-okt</b> Interval baan 3 x (600 - 500 - 400 m), elke serie wat harder	<b>8-okt</b> Duurloop route I, Marathonlopers 32 km of 15 rustig en 7/10 15 km Stiphout	<b>9-okt</b> Marathonlopers 6 km
<b>11-okt</b> Loopscholing, interval baan 5x600 m, 5x500 m	<b>13-okt</b> Duurloop tot 11 km met 2 x 1 km wedstrijdtempo Eindhoven	<b>15-okt</b> Duurloop route J, Marathonlopers 21 km en halve marathon Eindhoven op 16/10 of 35 km op 15/10	<b>16-okt</b> <b>Marathon Eindhoven of Molenhoeks Makkie</b>
<b>18-okt</b> Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt	<b>20-okt</b> Core-stability, interval baan 3x600, 3x500, 4x400 m, telkens 2e helft harder	<b>22-okt</b> Duurloop route K, Marathonlopers 24 km	<b>23-okt</b> Marathonlopers 10 km met 2 km versnellen
<b>25-okt</b> Interval Herendijk, 5x1000 m extensief	<b>27-okt</b> Duurloop met 2 x 1 km marathontempo	<b>29-okt</b> Duurloop route F, Marathonlopers 18 km	<b>30-okt</b> <b>Marathon Brabant Etten-Leur</b>
<b>1-nov</b> Rustige duurloop tot 11 km	<b>3-nov</b> Interval 8 x rondje baan met tempowisselingen	<b>5-nov</b> Duurloop route A Marathonlopers rustige wu en uitgebreide CD	<b>6-nov</b> <b>Marathon van Rooi</b>