

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.



Maandag en Dinsdag		Donderdag	Zaterdag	Zondag
<b>1 en 2 aug</b>	Interval baan 10x400 meter 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>8 en 9 aug</b>	Duurloop met deel zandpaden	<b>11-aug</b> Interval baan met uitgebreide WU 3x600, 3x500 en 4x400 meter extensief	<b>13-aug</b> Duurloop Route C, Marathonlopers 24 km	<b>14-aug</b> Marathonlopers 10 km
<b>15 en 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>22 en 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>29 en 30 aug</b>	Interval baan van extensief naar intensief 10x500 meter	<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> N70 trail Nijmegen of Valkenburg halve marathon Marathonlopers 8 km
<b>5 en 6 sep</b>	Duurloop met 2 km versnellen tot 90%	<b>8-sep</b> 5 km test	<b>10-sep</b> Duurloop Route I of, Marathonlopers 28 km <b>Padualoop Boekel</b>	<b>11-sep</b> Parelrun Eersel Marathonlopers 5 km

**Runnersclub Lieshout****Groep 2: Han, Anne, Guus****Programma augustus - oktober + marathon Rooi 2022**

<b>12 en 13 sep</b>	Duurloop tot 14 km	<b>15-sep</b>	Interval baan 2x500, 2x400 en 2x300 intensief, hh serie	<b>17-sep</b>	Duurloop richting Son en Breugel langs kanaal tot 25 km	<b>18-sep</b>	Smokkelaarstrail Goirle Marathonlopers 5 km
<b>19 en 20 sep</b>	Interval baan; krachtoef gevolgd door 5x600 (300) en 5x500 (250) meter	<b>22-sep</b>	Gezamenlijke training alle groepen	<b>24-sep</b>	Duurloop rondje Helmond, Marathonlopers 32 km	<b>25-sep</b>	Tilburg ten miles Marathonlopers 8 km
<b>26 en 27 sep</b>	Duurloop met 1 x 3 km opbouwend versnellen	<b>29-sep</b>	Duurloop met paar rondjes Bavariabrug	<b>1-okt</b>	Duurloop route H, Marathonlopers 24 km rustig aan!	<b>2-okt</b>	Bredase Singelloop Marathonlopers 10 km
<b>3 en 4 okt</b>	Loopscholing, daarna interval baan 3 x (600 - 500 - 400 m), elke serie wat harder	<b>6-okt</b>	Duurloop met 2x1 km versnellen tot 85%	<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>10 en 11 okt</b>	Duurloop tot 11 km met 2 x 1 km wedstrijdtempo Eindhoven	<b>13-okt</b>	Interval baan fartlektraining	<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 Molenhoeke Makkie</b>
<b>17 en 18 okt</b>	Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt	<b>20-okt</b>	Duurloop met 2x2 km versnellen	<b>22-okt</b>	Duurloop route K, Marathonlopers 24 km	<b>23-okt</b>	Marathonlopers 10 km met 2 km versnellen
<b>24 en 25 okt</b>	Interval baan, 7 x rondje	<b>27-okt</b>	Duurloop tot 11 km	<b>29-okt</b>	Duurloop route F, Marathonlopers 18 km	<b>30-okt</b>	<b>Marathon Brabant Etten-Leur</b>
<b>31 okt en 1 nov</b>	Rustige duurloop	<b>3-nov</b>	Interval Herendijk, 4 x 1000 m versnellen (of doeltempo Rooi)	<b>5-nov</b>	Duurloop route A Marathonlopers rustige wu en uitgebreide CD	<b>6-nov</b>	<b>Marathon van Rooi</b>
<b>7 en 8 nov</b>	Rustige duurloop						