

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	Donderdag	Zaterdag	Zondag
1-aug Interval baan 10x400 meter extensief	4-aug Duurloop tot 11 km	6-aug Duurloop Route A, Marathonlopers 21 km	7-aug Marathonlopers 8 km rustig tempo
8-aug Duurloop met deel zandpaden	11-aug Interval baan met uitgebreide WU 3x600, 3x500 en 4x400 meter extensief	13-aug Duurloop Route C, Marathonlopers 24 km	14-aug Marathonlopers 10 km
15-aug Fartlektraining Baan (of evt door Lieshout)	18-aug Duurloop met laatste deel eigen tempo	20-aug Duurloop Route D, Marathonlopers 28 km	21-aug Marathonlopers 5 km rustig uitdribbelen
22-aug Duurloop met 2 km versnellen	25-aug Interval baan piramideloop 1-2-3-4-5 minuten en terug extensief	27-aug Duurloop Route B, Marathonlopers 21 km	28-aug Marathonlopers 10 km met 2 km versnellen
29-aug Interval baan van extensief naar intensief 10x500 meter	1-sep Duurloop met 2x1 km versnellen 80-85%	3-sep Duurloop Route G, Marathonlopers 24 km	4-sep N70 trail Nijmegen of Valkenburg halve marathon Marathonlopers 8 km
5-sep Duurloop met 2x1 km versnellen tot 90%	8-sep 5 km test	10-sep Duurloop Route I of, Marathonlopers 28 km Padualoop Boekel	11-sep Parelrun Eersel Marathonlopers 5 km
12-sep Interval baan krachtoef gevolgd door 5x400, 5x300 meter intensief	15-sep Duurloop met deel versnellen, trainer bepaalt	17-sep Duurloop richting Son en Breugel langs kanaal tot 25 km	18-sep Smokkelaarstrail Goirle Marathonlopers 5 km

19-sep Duurloop met veel zandpaden	22-sep Gezamenlijke training alle groepen	24-sep Duurloop rondje Helmond, Marathonlopers 32 km	25-sep Tilburg ten miles Marathonlopers 8 km
26-sep Duurloop met 2 x 1 km teamsprint/treintje	29-sep Krachtoefeningen waarna interval baan 4x500, 4x400, 2x300 m	1-okt Duurloop route H, Marathonlopers 24 km rustig aan!	2-okt Bredase Singelloop Marathonlopers 10 km
3-okt Duurloop met rondjes Bavariabrug versnellen	6-okt Duurloop met 5 x 3 min versnellen (laatste twee intensief)	8-okt Duurloop route I, Marathonlopers 32 km of 15 rustig en 7/10 15 km Stiphout	9-okt Marathonlopers 6 km
10-okt Core-stability daarna interval baan 3x500, 3x400, 4x200 m, aansluitend 650 m intensief	13-okt Duurloop met tempowisselingen (bijvoorbeeld andere koplopers)	15-okt Duurloop route J, Marathonlopers 21 km en halve marathon Eindhoven op 16/10 of 35 km op 15/10	16-okt Marathon Eindhoven of Molenhoeks Makkie
17-okt Duurloop met versnellingen, trainer bepaalt	20-okt Duurloop met 2x3 min, 3x4 min versnellen	22-okt Duurloop route K, Marathonlopers 24 km	23-okt Marathonlopers 10 km met 2 km versnellen
24-okt Rustige duurloop	27-okt Loopscholing, interval baan fartlektraining	29-okt Duurloop route F, Marathonlopers 18 km	30-okt Marathon Brabant Etten-Leur
31-okt Duurloop trainer bepaalt	3-nov Duurloop met 2x1 km doelt tempo Rooi	5-nov Duurloop route A Marathonlopers rustige wu en uitgebreide CD	6-nov Marathon van Rooi
7-nov Rustige duurloop			