

DATA VOORBEREIDING 21KM EINDHOVEN of GELDROP				
wedstrijd 13 okt 2019 / 12 okt 2019 (Geldrop)				
aanvang schema zo 28 juli / di 30 juli			locatie	details
25/jul	Do	6' Billat test	piste	RDL 3K -test 6' - RDL 5K
28/jul	Zo	Duurloop	mintjens	12km RDL
30/jul	Di	Wisselduurloop	mintjens	13km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 5,5K)
02/aug	Vr	Zu Herentals	H'tals	1uur NDL (1ste km RDL)
04/aug	Zo	Duurloop	mintjens	14km RDL
06/aug	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 6,5K)
08/aug	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval (10x400; r=400) - RDL 2K
11/aug	Zo	Duurloop	mintjens	15km RDL
13/aug	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 6,5K)
15/aug	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval 2x(6x1'30)r2' R8' - RDL 1,2K
18/aug	Zo	Duurloop	mintjens	16km RDL
20/aug	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 6,5K)
22/aug	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval (5x800-1x400; r400) - RDL 2K
23/aug	Vr	Herstelloop	thuis	6 km RDL met 3x100m op einde
25/aug	Zo	St Antonius	mintjens	21 km RDL
27/aug	Di	DAL Clubkampioenschap	mintjens	12km (RDL 1K; SDL 8K; RDL 1K)
29/aug	Do	Interval	piste	RDL 3K - Xx (4' r3 3' r3- 2') R'4 - RDL 2K
30/aug of 1/sept	Vr of Zo	Wortel of Duurloop		16 km NDL
03/sep	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 6,5K)
05/sep	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval 5K (2x1200,2x800,2x400) - RDL 2K
08/sep	Zo	Bosloop Mol 15K of duurloop	mintjens	17km RDL
10/sep	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 6,5K)
12/sep	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval 1x(5x1'30)r2' R5' 2x1200m - RDL 2K
15/sep	Zo	Duurloop	mintjens	15 km NDL
17/sep	Di	Wisselduurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 12,5K; RDL 0,5K)
19/sep	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval (6x800-1x400; r400) - RDL 2K
20/sep	Vr	Herstelloop	thuis	6 km RDL met 3x100m op einde
21/sep of 22/sep	Za of Zo	Halle (of duurloop)	Halle	2RDL + 16 km aan 1/2M tempo
24/sep	Di	Duurloop	mintjens	14km (RDL 1K; NDL 6K; RDL 0,5K; NDL 5,5K)
26/sep	Do	Interval	piste	RDL 3K - interval (5x2')r3' R6' - (5x2')r2' R5'
27/sep	Vr	Herstelloop	thuis	RDL 6K
29/sep	Zo	Monte Lapino 16K	Vosselaar	16km -aan 1/2M tempo
01/okt	Di	Duurloop	mintjens	13km (RDL 2K; NDL 11K)
03/okt	Do	Interval	piste	RDL 3K - 4x2K in HM tempo R=5' - RDL 1K
06/okt	Zo	Trappistenjogging	mintjens	18km RDL
08/okt	Di	Duurloop	mintjens	12km (RDL 3K; NDL 9K)
10/okt	Do	Loslopen	piste	3 km RDL, 3x80m, 3 km op gevoel + stretchen
12/okt	Za	of Geldrop trail 21K	thuis	21,1km wedstrijd
13/okt	Zo	of Eindhoven 1/2 Marathon	Eindhoven	21,1km wedstrijd