TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2024

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 17					
22 apr 2024				0	rustdag
23 apr 2024	7		5	12	inlopen 8 X 600 met 200tss tempo 10km uitlopen
24 apr 2024	8			8	rustige duurloop
25 apr 2024		10		10	extensieve duurloop
26 apr 2024				0	rustdag
27 apr 2024		10		10	extensieve duurloop
28 apr 2024	10			10	Vagebondbondloop te Wortel, rustige duurloop, vrije loop met gezamenlijk vertrek om 09u00
TOTAAL KM	**25**	**20**	**5**	**50**	
PROCENT	**50**	**40**	**10**	**100**	
WEEK : 18					
29 apr 2024				0	rustdag
30 apr 2024	8		5	13	Dwars door Weelde
1 mei 2024	10			10	rustige duurloop
2 mei 2024	12			12	rustige duurloop
3 mei 2024				0	rustdag
4 mei 2024		15		15	extensieve duurloop
5 mei 2024	10			10	rustige duurloop
TOTAAL KM	**40**	**15**	**5**	**60**	
PROCENT	**67**	**25**	**8**	**100**	
WEEK : 19					
6 mei 2024				0	rustdag
7 mei 2024	8			8	rustige duurloop
8 mei 2024	8		8	16	Avondjogging Wechelderzande
9 mei 2024	10			10	rustige duurloop
10 mei 2024				0	rustdag
11 mei 2024		10		10	extensieve duurloop
12 mei 2024	10			10	rustige duurloop
TOTAAL KM	**36**	**10**	**8**	**54**	
PROCENT	**67**	**19**	**15**	**100**	