

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2023

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 36</b>					
4 sep 2023				0	rustdag
5 sep 2023	6		1	7	inlopen 2 X (100/200/300 100 tss) in 5km tempo 200 tss reeksen uitlopen
6 sep 2023				0	rustdag
7 sep 2023		8		8	extensieve duurloop
8 sep 2023				0	rustdag
9 sep 2023				0	rustdag
10 sep 2023	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 37</b>					
11 sep 2023				0	rustdag
12 sep 2023	5	3	2	10	inlopen 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief uitlopen Training konijnenberg
13 sep 2023				0	rustdag
14 sep 2023	8			8	rustige duurloop
15 sep 2023				0	rustdag
16 sep 2023	5	3	2	10	progressieve duurloop 4km rustig, 3km extensief, 2km intensief, 1km rustig
17 sep 2023				0	rustdag
<b>TOTAAL KM</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>64</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 38</b>					
18 sep 2023				0	rustdag
19 sep 2023	6		2	8	inlopen 2 X (200/300/400 100 tss) in 5km tempo 200 tss reeksen uitlopen
20 sep 2023				0	rustdag
21 sep 2023	6			6	rustige duurloop
22 sep 2023				0	rustdag
23 sep 2023				0	rustdag
24 sep 2023	11			11	Monte Lapino Run te Vosselaar, vrije loop, met gezamenlijk vertrek om 09u00
<b>TOTAAL KM</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	