

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2019

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 08					
18 feb 2019				0	rustdag
19 feb 2019	7		2	9	inlopen 7 X brug krachtig oplopen uitlopen
20 feb 2019				0	rustdag
21 feb 2019	8			8	rustige duurloop
22 feb 2019				0	rustdag
23 feb 2019				0	rustdag
24 feb 2019	10			10	Tjak trail te Tielen, rustige duurloop in groep
TOTAAL KM	25	0	2	27	
PROCENT	93	0	7	100	
WEEK : 09					
25 feb 2019				0	rustdag
26 feb 2019	7		2	9	inlopen loopoefeningen 7 X 300/100 uitlopen in 5 Km tempo
27 feb 2019				0	rustdag
28 feb 2019	13			13	rustige duurloop
1 maa 2019				0	rustdag
2 maa 2019				0	rustdag
3 maa 2019	6	4		10	progressieve duurloop, 5 km rustig, 4 km extensief, 1 km rustig
TOTAAL KM	26	4	2	32	
PROCENT	81	13	6	100	
WEEK : 10					
4 maa 2019				0	rustdag
5 maa 2019	7		2	9	inlopen 7 X brug krachtig oplopen uitlopen
6 maa 2019				0	rustdag
7 maa 2019	8			8	rustige duurloop
8 maa 2019				0	rustdag
9 maa 2019				0	rustdag
10 maa 2019	10			10	Boslooptocht te Kasterlee, rustige duurloop met gezamenlijk vertrek om 09u00
TOTAAL KM	25	0	2	27	
PROCENT	93	0	7	100	