

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 6</b>					
5 feb 2018				0	rustdag
6 feb 2018	7		2	9	inlopen 7 X brug krachtig oplopen uitlopen
7 feb 2018				0	rustdag
8 feb 2018		10		10	Extensieve duurloop
9 feb 2018				0	rustdag
10 feb 2018				0	rustdag
11 feb 2018	6		4	10	Valentijnjogging te Lichtaart
<b>TOTAAL KM</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 7</b>					
12 feb 2018				0	rustdag
13 feb 2018	6			6	rustige duurloop
14 feb 2018				0	rustdag
15 feb 2018	7		2	9	inlopen 2 X (6 X 200/100) met 300 tss reeksen uitlopen
16 feb 2018				0	rustdag
17 feb 2018				0	rustdag
18 feb 2018	12			12	duurloop met heuvels , training te Technofit Kasterlee om 09uu
<b>TOTAAL KM</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 8</b>					
19 feb 2018				0	rustdag
20 feb 2018	7		2	9	inlopen 7 X brug krachtig oplopen uitlopen
21 feb 2018				0	rustdag
22 feb 2018	10			10	rustige duurloop
23 feb 2018				0	rustdag
24 feb 2018				0	Extensieve duurloop
25 feb 2018	10			10	Trailloop te Tielen om 09u00, Tjak
<b>TOTAAL KM</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	