

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 45					
5 nov 2018				0	rustdag
6 nov 2018	6		4	10	inlopen 4 X 1000/200 in HM tempo uitlopen
7 nov 2018				0	rustige duurloop
8 nov 2018		10		10	Extensieve duurloop
9 nov 2018				0	rustdag
10 nov 2018	4	3	2	9	Progressieve duurloop, 3 km rustig, 3 km extensief, 2 km intensief, 1km rustig
11 nov 2018	15			15	rustige duurloop
TOTAAL KM	25	13	6	44	
PROCENT	57	30	14	100	
WEEK : 46					
12 nov 2018				0	rustdag
13 nov 2018	6		2	8	inlopen 10 X 200/100 vlot rollen uitlopen
14 nov 2018				0	rustdag
15 nov 2018	6			6	rustige duurloop
16 nov 2018				0	rustdag
17 nov 2018				0	rustdag
18 nov 2018	1		21	22	halve en hele marathon van Kasterlee
TOTAAL KM	13	0	23	36	
PROCENT	36	0	64	100	
WEEK : 47					
19 nov 2018				0	rustdag
20 nov 2018	6			6	rustige duurloop
21 nov 2018				0	rustdag
22 nov 2018	6			6	rustige duurloop
23 nov 2018				0	rustdag
24 nov 2018				0	rustdag
25 nov 2018	6			6	rustige duurloop
TOTAAL KM	18	0	0	18	
PROCENT	100	0	0	100	