

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 24</b>					
11 jun 2018				0	rustdag
12 jun 2018	7		2	9	inlopen 7 x 300/100 in 5 Km tempo uitlopen
13 jun 2018				0	rustdag
14 jun 2018	10			10	rustige duurloop
15 jun 2018	10			10	Afterwork run te Mol, rustige duurloop
16 jun 2018					rustdag
17 jun 2018	3		14	17	Herentals-Tielen
<b>TOTAAL KM</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 25</b>					
18 jun 2018				0	rustdag
19 jun 2018	6			6	rustige duurloop
20 jun 2018				0	rustdag
21 jun 2018	6			6	rustige duurloop <b>Test lopen voor beginners 0 - 5 km om 18u45 Het GielsBos</b>
22 jun 2018	5			5	Dwars door Oud-Turnhout, rustige duurloop
23 jun 2018				0	rustdag
24 jun 2018				0	rustdag
<b>TOTAAL KM</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 26</b>					
25 jun 2018				0	rustdag
26 jun 2018	6			6	rustige duurloop
27 jun 2018				0	rustdag
28 jun 2018	6			6	rustige duurloop
29 jun 2018				0	rustdag
30 jun 2018				0	rustdag
1 jul 2018	8			8	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	