

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 24					
11 jun 2018				0	rustdag
12 jun 2018	7		2	9	inlopen 8 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
TOTAAL KM	30	0	16	46	
PROCENT	65	0	35	100	
WEEK : 25					
18 jun 2018				0	rustdag
19 jun 2018	8			8	rustige duurloop
20 jun 2018				0	rustdag
21 jun 2018	8			8	rustige duurloop
22 jun 2018	10			10	Dwars door Oud-Turnhout, rustige duurloop
23 jun 2018				0	rustdag
24 jun 2018				0	rustdag
TOTAAL KM	26	0	0	26	
PROCENT	100	0	0	100	
WEEK : 26					
25 jun 2018				0	rustdag
26 jun 2018	10			10	rustige duurloop
27 jun 2018				0	rustdag
28 jun 2018	10			10	rustige duurloop
29 jun 2018				0	rustdag
30 jun 2018				0	rustdag
1 jul 2018	8			8	rustige duurloop
TOTAAL KM	28	0	0	28	
PROCENT	100	0	0	100	