

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 33					
13 aug 2018				0	rustdag
14 aug 2018	7		2	9	inlopen 4 X 100/200/300 met 100 tss en 300 tss reeksen, in 5 km tempo uitlopen
15 aug 2018				0	rustdag
16 aug 2018		10		10	extensieve duurloop
17 aug 2018				0	rustdag
18 aug 2018				0	rustdag
19 aug 2018	15			15	JMT natuurloop te Mol
TOTAAL KM	22	10	2	34	
PROCENT	65	29	6	100	
WEEK : 34					
20 aug 2018				0	rustdag
21 aug 2018	7		2	9	inlopen 12 X 200/100 in 5 km tempo uitlopen
22 aug 2018				0	rustdag
23 aug 2018	10			10	rustige duurloop
24 aug 2018	6		5	11	Hollewegjogging te Lichtaart
25 aug 2018				0	rustdag
26 aug 2018	8	4		12	Progressieve duurloop, 8 km rustig, 4 km extensief
TOTAAL KM	31	4	7	42	
PROCENT	74	10	17	100	
WEEK : 35					
27 aug 2018				0	rustdag
28 aug 2018		10		10	extensieve duurloop
29 aug 2018				0	rustdag
30 aug 2018	8			8	rustige duurloop
31 aug 2018		6		6	Landlopersjogging te Wortel, extensieve duurloop
1 sep 2018	6		5	11	Pierenloop te Ravels
2 sep 2018	9			9	Kom op tegen kanker loop te Lichtaart, rustige duurloop
TOTAAL KM	23	16	5	44	
PROCENT	52	36	11	100	