

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 45</b>					
5 nov 2018				0	rustdag
6 nov 2018	6		5	11	inlopen 5 X 1000/200 in HM tempo uitlopen
7 nov 2018	6			6	rustige duurloop
8 nov 2018		13		13	Extensieve duurloop
9 nov 2018				0	rustdag
10 nov 2018	5	4	3	12	Progressieve duurloop, 4 km rustig, 4 km extensief, 3 km intensief, 1km rustig
11 nov 2018	20			20	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>60</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 46</b>					
12 nov 2018				0	rustdag
13 nov 2018	7		2	9	inlopen 12 X 200/100 vlot rollen uitlopen
14 nov 2018				0	rustdag
15 nov 2018	10			10	rustige duurloop
16 nov 2018				0	rustdag
17 nov 2018		4		4	loslopen
18 nov 2018	3		21	24	halve en hele marathon van Kasterlee
<b>TOTAAL KM</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	<b>47</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>43</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 47</b>					
19 nov 2018				0	rustdag
20 nov 2018	6			6	rustige duurloop
21 nov 2018				0	rustdag
22 nov 2018	8			8	rustige duurloop
23 nov 2018				0	rustdag
24 nov 2018				0	rustdag
25 nov 2018	8			8	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	