

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2023

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 48					
27 nov 2023				0	rustdag
28 nov 2023	10			10	rustige duurloop
29 nov 2023				0	rustdag
30 nov 2023		10		10	extensieve duurloop
1 dec2023				0	rustdag
2 dec2023	10			10	Move from dawn till dusk te Herentals, vrije loop met gezamenlijk vertrek om 09uu0
3 dec2023				0	rustdag
TOTAAL KM	20	10	0	30	
PROCENT	67	33	0	100	
WEEK : 49					
4 dec2023				0	rustdag
5 dec2023	7		2	9	inlopen 2 X (4 X 200/100) 200 tss de reeksen uitlopen
6 dec2023				0	rustdag
7 dec2023	10			10	rustige duurloop
8 dec2023		8		8	extensieve duurloop
9 dec2023	10			10	rustige duurloop
10 dec2023				0	Algemene vergadering om 09u30 in het OC te GielsBos
TOTAAL KM	27	8	2	37	
PROCENT	73	22	5	100	
WEEK : 50					
11 dec2023		8		8	extensieve duurloop
12 dec2023	7		2	9	inlopen (4 X 300/100) + (4 X200/100) 300 tss de reeksen uitlopen
13 dec2023				0	rustdag
14 dec2023	10			10	rustige duurloop
15 dec2023				0	rustdag
16 dec2023				0	rustdag
17 dec2023	12			12	rustige duurloop
TOTAAL KM	29	8	2	39	
PROCENT	74	21	5	100	