

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2019

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 08</b>					
18 feb 2019				0	rustdag
19 feb 2019	8		2	10	inlopen 8 X brug krachtig oplopen uitlopen
20 feb 2019				0	rustdag
21 feb 2019	10			10	rustige duurloop
22 feb 2019				0	rustdag
23 feb 2019				0	rustdag
24 feb 2019	15			15	Tjak trail te Tielen, rustige duurloop in groep
<b>TOTAAL KM</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 09</b>					
25 feb 2019				0	rustdag
26 feb 2019	7		2	9	inlopen loopoefeningen 8 X 300/100 uitlopen in 5 Km tempo
27 feb 2019				0	rustdag
28 feb 2019	13			13	rustige duurloop
1 maa 2019				0	rustdag
2 maa 2019		12		12	extensieve duurloop
3 maa 2019	6	4		10	progressieve duurloop, 5 km rustig, 4 km extensief, 1 km rustig
<b>TOTAAL KM</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>59</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 10</b>					
4 maa 2019				0	rustdag
5 maa 2019	7		2	9	inlopen 9 X brug krachtig oplopen uitlopen
6 maa 2019				0	rustdag
7 maa 2019	10			10	rustige duurloop
8 maa 2019				0	rustdag
9 maa 2019		10		10	extensieve duurloop
10 maa 2019	10			10	Boslooptocht te Kasterlee, rustige duurloop met gezamenlijk vertrek om 09u00
<b>TOTAAL KM</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>69</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	