

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 15					
9 apr 2018				0	rustdag
10 apr 2018	7	3	3	13	konijnenberg, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde rustig, 1 ronde intensief (niet voluit)
11 apr 2018				0	rustdag
12 apr 2018	12			12	rustige duurloop Training te Technofit Kasterlee om19u00
13 apr 2018				0	rustdag
14 apr 2018		12		12	Extensieve duurloop
15 apr 2018	15			15	rustige duurloop
TOTAAL KM	34	15	3	52	
PROCENT	65	29	6	100	
WEEK : 16					
16 apr 2018				0	rustdag
17 apr 2018	7		2	9	inlopen (2 x 400/200)+(2 x 300/100)+(2 x 200/100) in 5 Km tempo uitlopen
18 apr 2018				0	rustdag
19 apr 2018	10			10	rustige duurloop
20 apr 2018				0	rustdag
21 apr 2018	4		14	18	Hyacintenjogging te Halle
22 apr 2018				0	rustdag
TOTAAL KM	21	0	16	37	
PROCENT	57	0	43	100	
WEEK : 17					
23 apr 2018				0	rustdag
24 apr 2018		13		13	Extensieve duurloop
25 apr 2018				0	rustdag
26 apr 2018	10			10	rustige duurloop
27 apr 2018				0	rustdag
28 apr 2018		10		10	rustdag
29 apr 2018	15			15	rustige duurloop
TOTAAL KM	25	23	0	48	
PROCENT	52	48	0	100	