

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 6					
5 feb 2018				0	rustdag
6 feb 2018	8		2	10	inlopen 8 X brug krachtig oplopen uitlopen
7 feb 2018				0	rustdag
8 feb 2018		13		13	Extensieve duurloop
9 feb 2018				0	rustdag
10 feb 2018	10			10	rustige duurloop
11 feb 2018	6		4	10	Valentijnjogging te Lichtaart
TOTAAL KM	24	13	6	43	
PROCENT	56	30	14	100	
WEEK : 7					
12 feb 2018				0	rustdag
13 feb 2018	10			10	rustige duurloop
14 feb 2018				0	rustdag
15 feb 2018	8		3	11	inlopen 2 X (7 X 200/100) met 300 tss reeksen uitlopen
16 feb 2018				0	rustdag
17 feb 2018				0	rustdag
18 feb 2018	12			12	duurloop met heuvels , training te Technofit Kasterlee om 09uu
TOTAAL KM	30	0	3	33	
PROCENT	91	0	9	100	
WEEK : 8					
19 feb 2018				0	rustdag
20 feb 2018	8		2	10	inlopen 8 X brug krachtig oplopen uitlopen
21 feb 2018				0	rustdag
22 feb 2018	10			10	rustige duurloop
23 feb 2018				0	rustdag
24 feb 2018		12		12	Extensieve duurloop
25 feb 2018	15			15	Trailloop te Tielen om 09u00, Tjak
TOTAAL KM	33	12	2	47	
PROCENT	70	26	4	100	