

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2023

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 36					
4 sep 2023				0	rustdag
5 sep 2023	7		2	9	inlopen 2 X (100/200/300/400 100 tss) in 5km tempo 200 tss reeksen uitlopen
6 sep 2023				0	rustdag
7 sep 2023		12		12	extensieve duurloop
8 sep 2023				0	rustdag
9 sep 2023		10		10	extensieve duurloop
10 sep 2023	15			15	rustige duurloop
TOTAAL KM	22	22	2	46	
PROCENT	48	48	4	100	
WEEK : 37					
11 sep 2023		8		8	extensieve duurloop
12 sep 2023	5	3	2	10	inlopen 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief uitlopen Training konijnenberg
13 sep 2023				0	rustdag
14 sep 2023	12			12	rustige duurloop
15 sep 2023				0	rustdag
16 sep 2023	7	5	3	15	progressieve duurloop 5km rustig, 5km extensief, 3km intensief, 2km rustig
17 sep 2023	15			15	rustige duurloop
TOTAAL KM	39	16	5	60	
PROCENT	65	27	8	100	
WEEK : 38					
18 sep 2023		8		8	extensieve duurloop
19 sep 2023	7		3	10	inlopen 2 X (200/300/400/500 100 tss) in 5km tempo 200 tss reeksen uitlopen
20 sep 2023				0	rustdag
21 sep 2023	10			10	rustige duurloop
22 sep 2023				0	rustdag
23 sep 2023		10		10	extensieve duurloop
24 sep 2023	16			16	Monte Lapino Run te Vosselaar, vrije loop, met gezamenlijk vertrek om 09u00
TOTAAL KM	33	18	3	54	
PROCENT	61	33	6	100	