

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2019

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 08					
18 feb 2019				0	rustdag
19 feb 2019	8		2	10	inlopen 10 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		12		12	extensieve duurloop
24 feb 2019	15			15	Tjak trail te Tielen, rustige duurloop in groep
TOTAAL KM	33	12	2	47	
PROCENT	70	26	4	100	
WEEK : 09					
25 feb 2019		8		8	extensieve duurloop
26 feb 2019	7		3	10	inlopen loopoefeningen 10 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		15		15	extensieve duurloop
3 maa 2019	6	4		10	progressieve duurloop, 5 km rustig, 4 km extensief, 1 km rustig
TOTAAL KM	26	27	3	56	
PROCENT	46	48	5	100	
WEEK : 10					
4 maa 2019				0	rustdag
5 maa 2019	7		3	10	inlopen 11 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	20			20	Boslooptocht te Kasterlee, rustige duurloop met gezamenlijk vertrek om 09u00
TOTAAL KM	37	10	3	50	
PROCENT	74	20	6	100	