

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 45					
5 nov 2018		10		10	Extensieve duurloop
6 nov 2018	6		6	12	inlopen 6 X 1000/200 in HM tempo uitlopen
7 nov 2018	10			10	rustige duurloop
8 nov 2018		13		13	Extensieve duurloop
9 nov 2018				0	rustdag
10 nov 2018	5	5	5	15	Progressieve duurloop, 5 km rustig, 5 km extensief, 5 km intensief
11 nov 2018	20			20	rustige duurloop
TOTAAL KM	41	28	11	80	
PROCENT	51	35	14	100	
WEEK : 46					
12 nov 2018				0	rustdag
13 nov 2018	7		3	10	inlopen 15 X 200/100 vlot rollen uitlopen
14 nov 2018				0	rustdag
15 nov 2018	10			10	rustige duurloop
16 nov 2018				0	rustdag
17 nov 2018		6		6	loslopen
18 nov 2018	3		21	24	halve en hele marathon van Kasterlee
TOTAAL KM	20	6	24	50	
PROCENT	40	12	48	100	
WEEK : 47					
19 nov 2018				0	rustdag
20 nov 2018	6			6	rustige duurloop
21 nov 2018				0	rustdag
22 nov 2018	8			8	rustige duurloop
23 nov 2018				0	rustdag
24 nov 2018				0	rustdag
25 nov 2018	8			8	rustige duurloop
TOTAAL KM	22	0	0	22	
PROCENT	100	0	0	100	