

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 33					
13 aug 2018				0	rustdag
14 aug 2018	7		3	10	inlopen 5 X 100/200/300 met 100 tss en 300 tss reeksen, in 5 km tempo uitlopen
15 aug 2018				0	rustdag
16 aug 2018		10		10	extensieve duurloop
17 aug 2018				0	rustdag
18 aug 2018		10		10	extensieve duurloop
19 aug 2018	15			15	JMT natuurloop te Mol
TOTAAL KM	22	20	3	45	
PROCENT	49	44	7	100	
WEEK : 34					
20 aug 2018				0	rustdag
21 aug 2018	7		3	10	inlopen 15 X 200/100 in 5 km tempo uitlopen
22 aug 2018				0	rustdag
23 aug 2018	10			10	rustige duurloop
24 aug 2018	10		5	15	Hollewegjogging te Lichtaart
25 aug 2018				0	rustdag
26 aug 2018	10	5		15	Progressieve duurloop, 10 km rustig, 5 km extensief
TOTAAL KM	37	5	8	50	
PROCENT	74	10	16	100	
WEEK : 35					
27 aug 2018				0	rustdag
28 aug 2018		10		10	extensieve duurloop
29 aug 2018				0	rustdag
30 aug 2018	10			10	rustige duurloop
31 aug 2018		9		9	Landlopersjogging te Wortel, extensieve duurloop
1 sep 2018	6		10	16	Pierenloop te Ravels
2 sep 2018	9			9	Kom op tegen kanker loop te Lichtaart, rustige duurloop
TOTAAL KM	25	19	10	54	
PROCENT	46	35	19	100	