

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2018

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 15</b>					
9 apr 2018				0	rustdag
10 apr 2018	8	5	3	16	konijnenberg, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief (niet voluit)
11 apr 2018				0	rustdag
12 apr 2018	12			12	rustige duurloop <b>Training te Technofit Kasterlee om19u00</b>
13 apr 2018				0	rustdag
14 apr 2018		15		15	Extensieve duurloop
15 apr 2018	20			20	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>63</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 16</b>					
16 apr 2018				0	rustdag
17 apr 2018	7		3	10	inlopen (3 x 400/200)+(3 x 300/100)+(3 x 200/100) in 5 Km tempo uitlopen
18 apr 2018				0	rustdag
19 apr 2018	10			10	rustige duurloop
20 apr 2018				0	rustdag
21 apr 2018	4		14	18	Hyacintenjogging te Halle
22 apr 2018				0	rustdag
<b>TOTAAL KM</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 17</b>					
23 apr 2018	10			10	rustige duurloop
24 apr 2018		13		13	Extensieve duurloop
25 apr 2018				0	rustdag
26 apr 2018	10			10	rustige duurloop
27 apr 2018				0	rustdag
28 apr 2018		10		10	Extensieve duurloop
29 apr 2018	15			15	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	