

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU B 2025

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 19</b>					
5 mei 2025				0	rustdag
6 mei 2025	7		2	9	in lopen 8 X 300/100 in 10 Km tempo uitlopen
7 mei 2025				0	rustdag
8 mei 2025	10			10	rustige duurloop
9 mei 2025				0	rustdag
10 mei 2025		10		10	extensieve duurloop
11 mei 2025	12			12	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>71</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 20</b>					
12 mei 2025				0	rustdag
13 mei 2025	6	5	2	13	inlopen, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief, 1 ronde extensief uitlopen heuveltraining konijnenberg
14 mei 2025				0	rustdag
15 mei 2025	10			10	rustige duurloop
16 mei 2025				0	rustdag
17 mei 2025		10		10	extensieve duurloop
18 mei 2025	15			15	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>65</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 21</b>					
19 mei 2025				0	rustdag
20 mei 2025	7		3	10	inlopen 100/200/300/400/500/400/300/200/100 100tss in 5Km tempo uitlopen
21 mei 2025				0	rustdag
22 mei 2025		10		10	extensieve duurloop
23 mei 2025				0	rustdag
24 mei 2025	7	5	2	14	progressieve duurloop, 5 km rustig, 5Km extensief, 2 km intensief, 2 km rustig
25 mei 2025	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>44</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>55</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	