

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU **A** 2022

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 49</b>					
5 dec 2022				0	rustdag
6 dec 2022	6		1	7	inlopen 2 X (7 X 100/100 in 5 Km tempo) met 300 tss reeksen uitlopen
7 dec 2022				0	rustdag
8 dec 2022	8			8	rustige duurloop
9 dec 2022				0	rustdag
10 dec 2022				0	rustdag
11 dec 2022	8			8	extensieve duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 50</b>					
12 dec 2022				0	rustdag
13 dec 2022	6		1	7	inlopen brugtraining 4 X krachtig bergop lopen uitlopen
14 dec 2022				0	rustdag
15 dec 2022		8		8	extensieve duurloop
16 dec 2022				0	rustdag
17 dec 2022				0	rustdag
18 dec 2022	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 51</b>					
19 dec 2022				0	rustdag
20 dec 2022	5	2	1	8	inlopen 2 X (7 X 200/100) eerste 150m opbouwend, laatste 50 m maximaal met 300 tss reeksen uitlopen
21 dec 2022				0	rustdag
22 dec 2022	8			8	rustige duurloop
23 dec 2022				0	rustdag
24 dec 2022		8		8	extensieve duurloop
25 dec 2022				0	<b>Zalig Kerstmis</b>
<b>TOTAAL KM</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	