

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU **B** 2022

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
WEEK : 49					
5 dec 2022				0	rustdag
6 dec 2022	6		2	8	inlopen 2 X (8 X 100/100 in 5 Km tempo) met 300 tss reeksen uitlopen
7 dec 2022				0	rustdag
8 dec 2022	10			10	rustige duurloop
9 dec 2022				0	rustdag
10 dec 2022				0	rustdag
11 dec 2022	10			10	extensieve duurloop
TOTAAL KM	26	0	2	28	
PROCENT	93	0	7	100	
WEEK : 50					
12 dec 2022				0	rustdag
13 dec 2022	7		2	9	inlopen brugtraining 5 X krachtig bergop lopen uitlopen
14 dec 2022				0	rustdag
15 dec 2022		10		10	extensieve duurloop
16 dec 2022				0	rustdag
17 dec 2022	10			10	rustige duurloop
18 dec 2022		6		6	extensieve duurloop
TOTAAL KM	17	16	2	35	
PROCENT	49	46	6	100	
WEEK : 51					
19 dec 2022				0	rustdag
20 dec 2022	6	2	1	9	inlopen 2 X (8 X 200/100) eerste 150m opbouwend, laatste 50 m maximaal met 300 tss reeksen uitlopen
21 dec 2022				0	rustdag
22 dec 2022	10			10	rustige duurloop
23 dec 2022				0	rustdag
24 dec 2022		12		12	extensieve duurloop
25 dec 2022				0	Zalig Kerstmis
TOTAAL KM	16	14	1	31	
PROCENT	52	45	3	100	