

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2022

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 49</b>					
5 dec 2022				0	rustdag
6 dec 2022	7		2	9	inlopen 2 X (10 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		10		10	extensieve duurloop
11 dec 2022	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>69</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 50</b>					
12 dec 2022				0	rustdag
13 dec 2022	7		2	9	inlopen brugtraining 6 X krachtig bergop lopen uitlopen
14 dec 2022	8			8	rustige duurloop
15 dec 2022		10		10	extensieve duurloop
16 dec 2022				0	rustdag
17 dec 2022	10			10	rustige duurloop
18 dec 2022		10		10	extensieve duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>47</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>53</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 51</b>					
19 dec 2022	10			10	rustdag
20 dec 2022	6	2	2	10	inlopen 2 X (10 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	<b>Zalig Kerstmis</b>
<b>TOTAAL KM</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	