

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2026

| DATUM            | AANTAL KM |           |          |            | UIT TE VOEREN LOOPTRAINING   |
|------------------|-----------|-----------|----------|------------|--|
|                  | REC       | EXT       | INT      | TOT        |  |
| <b>WEEK : 9</b>  |           |           |          |            |  |
| 23 feb 2026      |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 24 feb 2026      | 8         |           | 2        | 10         | inlopen brugtraining 8 x brug stevig oplopen uitlopen                        |
| 25 feb 2026      | 10        |           |          | 10         | rustige duurloop   |
| 26 feb 2026      |           | 12        |          | 12         | extensieve duurloop  |
| 27 feb 2026      |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 28 feb 2026      | 5         | 3         | 3        | 11         | progressieve duurloop 3km rustig, 3km extensief, 3 kmintensief, 2km uitlopen |
| 1 maa 2026       | 15        |           |          | 15         | rustige duurloop   |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>38</b> | <b>15</b> | <b>5</b> | <b>58</b>  |  |
| <b>PROCENT</b>   | <b>66</b> | <b>26</b> | <b>9</b> | <b>100</b> |  |
| <b>WEEK : 10</b> |           |           |          |            |  |
| 2 maa 2026       |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 3 maa 2026       | 8         |           | 4        | 12         | inlopen 4 X (100/200/300/200/100 met 100tss) 200 tss reeksen uitlopen        |
| 4 maa 2026       |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 5 maa 2026       | 12        |           |          | 12         | rustige duurloop   |
| 6 maa 2026       |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 7 maa 2026       |           | 12        |          | 12         | extensieve duurloop  |
| 8 maa 2026       | 15        |           |          | 15         | rustige duurloop   |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>35</b> | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>51</b>  |  |
| <b>PROCENT</b>   | <b>69</b> | <b>24</b> | <b>8</b> | <b>100</b> |  |
| <b>WEEK : 11</b> |           |           |          |            |  |
| 9 maa 2026       |           | 10        |          | 10         | extensieve duurloop  |
| 10 maa 2026      | 7         |           | 3        | 10         | inlopen brugtraining 9 x brug stevig oplopen uitlopen                        |
| 11 maa 2026      |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 12 maa 2026      | 12        |           |          | 12         | rustige duurloop   |
| 13 maa 2026      |           |           |          | 0          | rustdag  |
| 14 maa 2026      |           | 10        |          | 10         | extensieve duurloop  |
| 15 maa 2026      | 18        |           |          | 18         | rustige duurloop   |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>37</b> | <b>20</b> | <b>3</b> | <b>60</b>  |  |
| <b>PROCENT</b>   | <b>62</b> | <b>33</b> | <b>5</b> | <b>100</b> |  |