

Naam  
Trainingsweken  
Versturen

Hardloper  
5 t/m 10  
22 feb - 7 mrt

## TRAININGSSCHEMA



DAGEN	week05	week6	week07	week08	week09	week10
maandag	R	R	R	R	R	R
dinsdag	R	R	R	R	R	R
woensdag	10' wu/cd 10 x 3' 160/170 pd 1,5'	10' wu/cd 2'4'6'8'6'4'2' 160/170 pd = 1/4 insp	60' 140/150	10' wu/cd 10 x 4' 160/170 pd 2'	10' wu/cd 3'6'9'9'6'3' 160/170 pd = 1/3 insp	45' 140/150 na elke 4' = 1' licht versnellen
donderdag	R	R	R	R	R	R
vrijdag	60' 145/155 na elke 9' = 1' versnellen	60' 145/155 na elke 4' = 1' versnellen	R	60' 145/155 na elke 8'30" = 90" versnellen	60' 145/155 na elke 3'30" = 90" versnellen	20' ontspannen loslopen
zaterdag	R	R	R	R	R	R
zondag	90' = 6 x (10' 145/155 - 5' 155/165)	100' = 30' 145/155 - 40' 155/165 - 30' 145/155	75' 145/155	115' = 7 x (10' 145/155 - 5' 155/165)	90' = 15' 145/155 - 60' 155/165 - 15' 145/155	20 van Alphen