


AANGEPAST TRAININGSSCHEMA HALVE MARATHON GROEP A

| weeknr. | datum | maandag | woensdag | vrijdag | zaterdag | zondag | totaal |
|---------|--------------|---------|----------|---------|----------|----------------------|--------|
| 7 | week 13 mei | 45 | 75 | 45 | 0 | | 165 |
| 8 | week 20 mei | 40 | 60 | 40 | 80 | | 220 |
| 9 | week 27 mei | 45 | 50 | 40 | 90 | | 225 |
| 10 | week 3 juni | 50 | 50 | 40 | 85 | maastricht's mooiste | 225 |
| 11 | week 10 juni | 45 | 60 | 30 | 110 | | 245 |
| 12 | week 17 juni | 30 | 45 | 30 | 0 | bilzen run | 105 |

 enkel indien geen maastrichts mooiste