

TRAININGSSCHEMA 20 KM VAN BRUSSEL 2014

weeknr.	datum	maandag	woensdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
1	week 24 februari	40	50	30			120
2	week 3 maart	40	50	35			125
3	week 10 maart	45	65	45			155
4	week 17 maart	45	50	30	70		195
5	week 24 maart	45	50	30	80		205
6	week 31 maart	40	65	30	75		210
7	week 7 april	50	45	30	100		225
8	week 14 april	45	55	30	110		240
9	week 21 april	45	55	30	100		230
10	week 28 april	40	60	30	120		250
11	week 5 mei	40	55	30	130		255
12	week 12 mei	40	30	30	0	brussel	100

heuveltraining

duurtraining (= < 10 km/u)

snelle training met interval