

VOORBEREIDINGSSCHEMA : 20 KM

week	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	4 X 10 MIN. D3 P 5 MIN.	60 MIN. D1	45 MIN. D2
2	3 X 15 MIN. D3 P 5 MIN.	70 MIN. D1	50 MIN. D2
3	2 X 20 MIN. D3 P 5 MIN.	65 MIN. D1	40 MIN. D2
4	10 X 2 MIN. D3 P 2 MIN.	75 MIN. D1	50 MIN. D2
5	5 X 5 MIN. D3 P 5MIN. D1	80 MIN. D1	65 MIN. D2
6	40 MIN. D2	60 MIN. D1	30 MIN. FARTLEK
7	60 MIN. D2	85 MIN. D1	5 X 1KM D3
8	40 MIN. FARTLEK	70 MIN. D1/D3 WISSEL PER 10 MIN.	TESTLOOP 10 KM
9	60 MIN. CLIMAX DUURL	100 MIN. D1	3 X 10 MIN.D3 P 5 MIN. D1
10	TESTLOOP 15 KM MAR TEMPO	85 MIN. D1	45 MIN. HERSTELLOOP
11	10 KM D3	110 MIN. D1	3 X 10 MIN.MAR.TEMPO P 5 MIN.
12	5 KM D3	40 MIN. D1	HALVE MARATHON

D1 = LANGEZAME DUURLOOP 7.10 MIN./KM OF 2.52/RONDE

D2= DUURLOOP 6.40 MIN/KM OF 2.40/RONDE

D3 = SNELLE DUURLOOP 6.10 MIN/KM OF 2.28/RONDE

P=PAUZE=DRIBBELEN