

TRAININGSSCHEMA HALVE MARATHON KEULEN

weeknr.	datum	maandag	woensdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
1	week 29 JULI	40	50	30	50		170
2	WEEK 5 AUG,	40	50	35	60		185
3	WEEK 12 AUG.	40	45	35	60		180
4	WEEK 19 AUG.	45	45	30	70		190
5	WEEK 26 AUG.	45	60	30	80		215
6	WEEK 2 SEPT.	40	60	30	90		220
7	WEEK 9 SEPT.	50	45	30	100		225
8	WEEK 16 SEPT.	45	55	30	110		240
9	WEEK 23 SEPT.	30	50	30	90	LANAKEN	200
10	WEEK 30 SEPT.	40	60	30	130		260
11	WEEK 7 OKT.	40	30	30	0	KEULEN	100

heuveltraining

duurtraining (=< 10 km/u)

snelle training met interval