

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2025

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 19</b>					
5 mei 2025				0	rustdag
6 mei 2025	6		2	8	in lopen 7 X 300/100 in 10 Km tempo uitlopen
7 mei 2025				0	rustdag
8 mei 2025	10			10	rustige duurloop
9 mei 2025				0	rustdag
10 mei 2025				0	rustdag
11 mei 2025	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 20</b>					
12 mei 2025				0	rustdag
13 mei 2025	5	3	2	10	inlopen, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief, uitlopen heuveltraining konijnenberg
14 mei 2025				0	rustdag
15 mei 2025	8			8	rustige duurloop
16 mei 2025				0	rustdag
17 mei 2025				0	rustdag
18 mei 2025	12			12	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>83</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 21</b>					
19 mei 2025				0	rustdag
20 mei 2025	6		2	8	inlopen 100/200/300/400/400/300/200/100 100tss in 5Km tempo uitlopen
21 mei 2025				0	rustdag
22 mei 2025		8		8	extensieve duurloop
23 mei 2025				0	rustdag
24 mei 2025				0	rustdag
25 mei 2025	10			10	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	