

TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU C 2025

| DATUM | AANTAL KM | | | | UIT TE VOEREN LOOPTRAINING |
|------------------|-----------|-----------|----------|------------|--|
| | REC | EXT | INT | TOT | |
| WEEK : 19 | | | | | |
| 5 mei 2025 | | 10 | | 10 | extensieve duurloop |
| 6 mei 2025 | 7 | | 3 | 10 | in lopen 10 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 | | 10 | | 10 | extensieve duurloop |
| 11 mei 2025 | 12 | | | 12 | rustige duurloop |
| TOTAAL KM | 29 | 20 | 3 | 52 | |
| PROCENT | 56 | 38 | 6 | 100 | |
| WEEK : 20 | | | | | |
| 12 mei 2025 | | 10 | | 10 | extensieve duurloop |
| 13 mei 2025 | 6 | 5 | 2 | 13 | inlopen, 1 ronde rustig, 1 ronde extensief, 1 ronde intensief, 1 ronde extensief uitlopen heuveltraining konijnenberg |
| 14 mei 2025 | | | | 0 | rustdag |
| 15 mei 2025 | 12 | | | 12 | rustige duurloop |
| 16 mei 2025 | | | | 0 | rustdag |
| 17 mei 2025 | | 15 | | 15 | extensieve duurloop |
| 18 mei 2025 | 15 | | | 15 | rustige duurloop |
| TOTAAL KM | 33 | 30 | 2 | 65 | |
| PROCENT | 51 | 46 | 3 | 100 | |
| WEEK : 21 | | | | | |
| 19 mei 2025 | | 10 | | 10 | extensieve duurloop |
| 20 mei 2025 | 7 | | 3 | 10 | inlopen 100/200/300/400/500/500/400/300/200/100 100tss in 5Km tempo uitlopen |
| 21 mei 2025 | | | | 0 | rustdag |
| 22 mei 2025 | | 10 | | 10 | extensieve duurloop |
| 23 mei 2025 | | | | 0 | rustdag |
| 24 mei 2025 | 7 | 5 | 2 | 14 | progressieve duurloop, 5 km rustig, 5Km extensief, 2 km intensief, 2 km rustig |
| 25 mei 2025 | 10 | | | 10 | rustige duurloop |
| TOTAAL KM | 24 | 25 | 5 | 54 | |
| PROCENT | 44 | 46 | 9 | 100 | |