

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU A 2026

| DATUM            | AANTAL KM |           |           |            | UIT TE VOEREN LOOPTRAINING  |
|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|
|                  | REC       | EXT       | INT       | TOT        |   |
| <b>WEEK : 9</b>  |           |           |           |            |   |
| 23 feb 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 24 feb 2026      | 7         |           | 2         | 9          | inlopen brugtraining 6 x brug stevig oplopen uitlopen                         |
| 25 feb 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 26 feb 2026      |           | 12        |           | 12         | extensieve duurloop   |
| 27 feb 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 28 feb 2026      | 5         | 2         | 2         | 9          | progressieve duurloop 3km rustig, 2km extensief, 2 km intensief, 2km uitlopen |
| 1 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>4</b>  | <b>30</b>  |   |
| <b>PROCENT</b>   | <b>40</b> | <b>47</b> | <b>13</b> | <b>100</b> |   |
| <b>WEEK : 10</b> |           |           |           |            |   |
| 2 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 3 maa 2026       | 6         |           | 2         | 8          | inlopen 2 X (100/200/300/200/100 met 100tss) 200 tss reeksen uitlopen         |
| 4 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 5 maa 2026       | 10        |           |           | 10         | rustige duurloop  |
| 6 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 7 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 8 maa 2026       | 8         |           |           | 8          | rustige duurloop  |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>24</b> | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>26</b>  |   |
| <b>PROCENT</b>   | <b>92</b> | <b>0</b>  | <b>8</b>  | <b>100</b> |   |
| <b>WEEK : 11</b> |           |           |           |            |   |
| 9 maa 2026       |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 10 maa 2026      | 7         |           | 2         | 9          | inlopen brugtraining 7 x brug stevig oplopen uitlopen                         |
| 11 maa 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 12 maa 2026      | 10        |           |           | 10         | rustige duurloop  |
| 13 maa 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 14 maa 2026      |           |           |           | 0          | rustdag   |
| 15 maa 2026      | 12        |           |           | 12         | rustige duurloop  |
| <b>TOTAAL KM</b> | <b>29</b> | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>31</b>  |   |
| <b>PROCENT</b>   | <b>94</b> | <b>0</b>  | <b>6</b>  | <b>100</b> |   |