

## TRAININGSSCHEMA ALV NIVEAU **B** 2026

DATUM	AANTAL KM				UIT TE VOEREN LOOPTRAINING
	REC	EXT	INT	TOT	
<b>WEEK : 9</b>					
23 feb 2026				0	rustdag
24 feb 2026	8		2	10	inlopen brugtraining 7 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	12			12	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>58</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 10</b>					
2 maa 2026				0	rustdag
3 maa 2026	7		3	10	inlopen 3 X (100/200/300/200/100 met 100tss) 200 tss reeksen uitlopen
4 maa 2026				0	rustdag
5 maa 2026	12			12	rustige duurloop
6 maa 2026				0	rustdag
7 maa 2026				0	rustdag
8 maa 2026	15			15	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>WEEK : 11</b>					
9 maa 2026		8		8	extensieve duurloop
10 maa 2026	7		3	10	inlopen brugtraining 8 x brug stevig oplopen uitlopen
11 maa 2026				0	rustdag
12 maa 2026	12			12	rustige duurloop
13 maa 2026				0	rustdag
14 maa 2026				0	rustdag
15 maa 2026	15			15	rustige duurloop
<b>TOTAAL KM</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	
<b>PROCENT</b>	<b>76</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	