TRAININGSSCHEMA – 30KM

Oefenprogramma week 1

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km		8 km		10 km	34
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 2

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km	8 km		8 km	10 km	42
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 3

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		8 km	10 km		8 km		14 km	40
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 4

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	8 km		8 km	10 km		10 km	16 km	52
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 5

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		8 km	10 km	12 km		12 km	18 km	60
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

TRAININGSSCHEMA – 30KM

Oefenschema week 6

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		10 km	12 km		10 km		20 km	52
GETRAPT								

Oefenprogramma week 7

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	12 km		10 km	16 km		8 km	20 km	66
GETRAPT								

Oefenprogramma week 8

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		12 km	12 km	16 km		14 km	24 km	78
GETRAPT								

Oefenprogramma week 9

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		12 km	22 km	12 km		10 km	26 km	82
GETRAPT								

Oefenprogramma week 10

>> NIVEAU 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		12 km	24 km	20 km		12 km	30 km	98
GETRAPT								