

opbouw maand januari 2023

trainingsselement	
TE	Tempo's
RDL	Rustige duurloop
NDL	Normale duurloop
HDL	Herstelduurloop
WE	Wedstrijd
WT	Wedstrijdtempo

kerstverlof

Opbouw wedstrijden MAART
wedstrijden < 20km
wedstrijden > 20km

Marc & Danny

trainingsplanning		trainingsinformatie voor :			
dag		DE ULTRA SPEEDY'S	DE SPEEDY'S	DE GENIETERS	DE ULTRA GENIETERS
1	zo	NIEUWJAARSDAG (feestdag)			
2	ma	70' NDL	70' NDL	60' RDL	50' RDL
3	di				
4	wo	70' NDL	70' NDL	60' RDL	50' RDL
5	do				
6	vr	70' NDL	70' NDL	60' RDL	50' RDL
7	za				
8	zo				
9	ma	(T100m / J100m) X4 / (T200m / J200m) X2 / (T100m / J100m) X4 / (T200m / J200m) X2 (T100m / J100m , T200m / J200m) X6			
10	di				
11	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
12	do				
13	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
14 / 15	za / zo	rustige duurloop van 14km (T200m / J200m) X10 (T200m / J200m , T300m / J300m) X5			
16	ma				
17	di				
18	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
19	do				
20	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
21 / 22	za / zo	rustige duurloop van 16km (T100m / J100m) X8 / (T200m / J200m) X4 / (T300m / J300m) X2 (T400m / J400m) X8			
23	ma				
24	di				
25	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
26	do				
27	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
28 / 29	za / zo	rustige duurloop van 15km (T300m / J200m) X10 (T500m / J400m , T300m / J200m) X4			
30	ma				
31	di				

opmerking	Joggers die geen wedstrijden lopen in maart kunnen ook intervaloefeningen meedoen (zie opbouw < 20km)
	De rustige duurlopen kunnen doorgaan op zaterdag of zondag