

opbouw maand februari 2023

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

krokusverlof

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	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
2	do				
3	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
4 / 5	za / zo	rustige duurloop van 17km			
6	ma	(T400m / J400m , T400m / J200m) X5			
7	di	(T400m / J200m , T600m / J400m) X4			
8	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
9	do				
10	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
11 / 12	za / zo	rustige duurloop van 16km			
13	ma	(T100m / J400m , T300m / J400m , T500m / J400m) X3			
14	di	(T800m / J400m) X6			
15	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
16	do				
17	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
18 / 19	za / zo	rustige duurloop van 18km			
20	ma	(T200m / J400m , T400m / J400m , T600m / J400m) X3			
21	di	(T1000m / J400m) X6			
22	wo	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL
23	do				
24	vr	60' NDL	60' NDL	60' RDL	50' RDL
25 / 26	za / zo	rustige duurloop van 15km			
27	ma	(T800m / J400m) X6			
28	di	T1000m / J400m , T2000m / J400m , T1000m / J400m , T2000m / J400m , T1000m / J400m			
opmerking	Joggers die geen wedstrijden lopen in maart kunnen ook intervaloefeningen meedoen (zie opbouw < 20km)				
	De rustige duurlopen kunnen doorgaan op zaterdag of zondag				