

opbouw maand maart 2023

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

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	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
4	za				
5	zo	VDK bank Gent Trail : 6 – 12 – 21 km			
6	ma	(T500m / J300m) X8	(T500m / J300m) X6	deelnemers VDK Gent Trail: 30 a 40 min HDL	
7	di				
8	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
9	do				
10	vr	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
11	za				
12	zo	halve marathon in Gentbrugge : 21 km			
13	ma	(T600m / J400m) X8	(T600m / J400m) X5	deelnemers 1/2 marathon Gentbrugge: 30 a 40 min HDL	
14	di				
15	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
16	do				
17	vr	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
18	za	traditionele Sfinx ekiden (aflossingsmarathon met 6 lopers: 5km / 10km / 5km / 10km / 5km / 7,2 km)			
19	zo				
20	ma	(T400m / J400m) X8	(T400m / J400m) X6	deelnemers Sfinx Ekiden: 30 a 40 min HDL	
21	di				
22	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
23	do				
24	vr	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
25	za	Natuurloop Beernem (afstanden 7km / 14km / 24km)			
26	zo	Sofico Gent (half) Marathon (mogelijke afstanden: 42km / 21 km / 11 km / 5km)			
27	ma	(T800m / J400m) X6		deelnemers Sofico Gent / Beernem : 30 a 40 HDL	
28	di				
29	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
30	do				
31	vr	60' HDL	60' HDL	55' HDL	50' RDL