

## opbouw maand mei 2023

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

trainingsplanning		trainingsinformatie voor :			
dag		DE ULTRA SPEEDY'S	DE SPEEDY'S	DE GENIETERS	DE ULTRA GENIETERS
1	ma**	( T200m/J100m, T400m/J200m ) X6		DAG VAN DE ARBEID ( feestdag )	
2	di				
3	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
4	do				
5	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
6	za				
7	zo	Boterkoekenloop			
8	ma	( T400m / J200m , T300m / J300m , T200m / J400m ) X3			
9	di				
10	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
11	do				
12	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
13	za				
14	zo				
15	ma	( T300m / J400m , T500m / J400m ) X4			
16	di				
17	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
18	do	O.H. HEMELVAART ( feestdag )			
19	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
20	za	10 km van Wichelen			
21	zo*	5km-test Start 2runners			
22	ma	( T500 / J300m , T300m / J100m ) X5			
23	di				
24	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
25	do				
26	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
27	za				
28	zo				
29	ma	Δ : T100m//T200m//T300m//T400m//T500m^T500m\\T400m\\T300m\\T200m\\T100m // \\ = J400m			
30	di				
31	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL

Marc & Danny

opmerking \*\* MA 1/5 (DAG VAN DE ARBEID): rustige duurloop of intervaltraining voor de geïnteresseerden

\* ZON 21/5 5km-test S2R : iedereen welkom om mee te lopen of te helpen