

## opbouw maand juni 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	do				
2	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
3	za				
4	zo				
5	ma **	(T200m / J200m , T400m / J400m , T600m/ J400m) X3			
6	di				
7	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
8	do				
9	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
10	za				
11	zo				
12	ma	( T600m / J400m ) X8			
13	di				
14	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
15	do				
16	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
17	za				
18	zo				
19	ma	( T400m / J400m, T800m / J400m) X4			
20	di				
21	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
22	do				
23	vr	75' NDL	75' NDL	65' RDL	50' RDL
24	za				
25	zo				
26	ma	(T200m/J100m, T400m/J200m, T800m/J400m) X4			
27	di				
28	wo	60' RDL	60' RDL	55' RDL	50' RDL
29	do				
30	vr	( T800m / J400m) X 8			
1	za*	Blades on Track			

Marc & Danny

opmerking | inschrijven via: <https://www.uzgent.be/blades-on-track-symposium-en-bladerun-challenge>