

## SCHEMA

2019

januari

	maandag			dinsdag			woensdag			donderdag			vrijdag			zaterdag			zondag			totaal km/week	
				Waar naartoe	wat	km	Waar naartoe	wat	km				Waar naartoe	wat	km				Waar naartoe	wat	km		
week 1 31 dec 1-6 jan	31/dec rust			1/jan rust			2/jan Rustig loopje na het feesten	DL 50'		3/jan rust			4/jan Duurloop of Wisselloop richting Heuvel	DL 60' of DLL 10' DL 30' DLL 10'		5/jan rust			6/jan Duurloop langzaam	DLL 75'		11	28
week 2 07-13 jan	7/jan rust			8/jan Duurloop	DL 45'		9/jan Vernellingen richting Liefmans	DLL 20' 6 x 800 (tempo 5km) p 1' DL 10'	8	10/jan rust			11/jan Duurloop of Wisselloop	DL 60' of 3 x DLL 5' - DL 11' (tempo 10km)	9	12/jan rust			13/jan Duurloop langzaam vertrek Oudenaarde of bosloop (af te spreken met Gorik)	DLL 75' à 80'		12	39,7
week 3 14-20 jan	14/jan rust			15/jan Duurloop	DL 55'		16/jan Vernellingen richting De Ham (brug N60 tot 1ste afslag = 1km)	DLL 20' 4 x 1000 (tempo 5km) p 1' DL 10'	10	17/jan rust			18/jan Duurloop Stadion – Enameplein via Paardemarktstraat – Katteberg – Blote – Enamebos beneden – Lotharingenbrug – Scheldekant – Stadion	DL 60' richtlijn	9	19/jan rust			20/jan Duurloop langzaam vertrek Oudenaarde of bosloop (af te spreken met Gorik)	DLL 60' à 65'		10	38,6
Week 4 21-27 jan	21/jan rust			22/jan Duurloop	DL 55'		23/jan Vernellingen fietsafslag Santens bergop als bergaf: zelfde tempo	DLL 20' 8 x 510m p 30" DL 10'	10	24/jan rust			25/jan Duurloop of Wisselloop	DL 60' of 3 x DLL 5' - DL 11' (tempo 10km)	9	26/jan rust			27/jan Duurloop langzaam	DLL 80' à 85'		13	41
Week 5 28-31 jan 01-03 feb	28/jan rust			29/jan Duurloop	DL 45'		30/jan Fartlek voetgangersbrug	DLL 20' fartlek 40' DL 10'	8	31/jan rust			1/feb			2/feb rust			3/feb				18,5