

# SCHEMA

Voorbereiding per maand

maart

	maandag			dinsdag			woensdag			donderdag			vrijdag			zaterdag			zondag			totaal km/week		
				Training	wat	km	Training	wat	km				Training	wat	km				Training	wat	km			
Week 9 25-28 feb 01-03 mrt	25/feb rust			26/feb Duurloop	DL 55'		27/feb fartlek Donk: 2 toeren met afwisselende snelheden	DLL 20' fartlek DLL 20'		28/feb rust			1/mrt Wisselloop	3 x DLL 5' DL 15' tempo HM		2/mrt rust			3/mrt Duurloop langzaam Boembeke/Kapelleberg	80'/85'			13	44,1
Week 10 04-10 mrt	4/mrt rust			5/mrt Duurloop	DL 55'		6/mrt Versnellingen  richting De Ham (brug N60 tot 1ste afslag = 1km)	DLL 20' 4 x 1000 (tempo 5km) p 1' DL 10'		7/mrt rust			8/mrt Duurloop met stroken versnelling	DL 60' richtlijn		9/mrt rust			10/mrt Duurloop langzaam	DLL 90'- 95'			15	42,6
week 11 11-17 mrt	11/mrt rust			12/mrt Duurloop	DL 30'		13/mrt TEST 10 KM  Richting Heuvel heen en terug	DLL 10' DL 10 km tempo trail		14/mrt rust			15/mrt Duurloop met stroken versnelling	DL 60' richtlijn		16/mrt rust			17/mrt Duurloop langzaam  of  <b>City trail Oudenaarde</b>	DLL 60'- 65'			10	35,5
week 12 18-24 mrt	18/mrt rust			19/mrt Duurloop	DL 55'		20/mrt Versnellingen  Boterstraat	DLL 20' 4 x 800 (tempo 10km) p 1' DLL 20'		21/mrt rust			22/mrt Wisselloop	3 x DLL 5' DL 15' tempo HM		23/mrt rust  of <b>Lenteloop</b>			24/mrt Duurloop langzaam	DLL 90'- 95'			15	44,9
Week 13 25-31 mrt	25/mrt rust			26/mrt Duurloop	DL 55'		27/mrt Tempoloop - richting Liefmans  I --> 10' DLL II --> 15' DL tempo HM III --> 10' DL tempo 10km	I-II-III-II-I		28/mrt rust			29/mrt Duurloop met stroken versnelling	DL 60' richtlijn		30/mrt rust			31/mrt Duurloop langzaam	DLL 110'- 115'			17	46,1

