

SCHEMA

2020

januari

	maandag			dinsdag			woensdag			donderdag			vrijdag			zaterdag			zondag			totaal km/week
				wat en waar		km	wat en waar		km				wat en waar		km				wat en waar		km	
2 30-31 dec 1-5 jan	30/dec rust			31/dec Duurloop DL 60'		10	1/jan geen training NIEUWJAAR			2/jan rust			3/jan Duurloop met stroken versnelling DLL 60' richtlijn		9	4/jan rust			5/jan Duurloop langzaam DLL 65/70'		11	30
week 2 06-12 jan	6/jan rust			7/jan Wisselloop 10' DLL 3 x 8' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 4,5 km 1,4 km	7,4	8/jan Versnellingen DLL 20' 4 x 800 m p 2' DL 10' Richting Liefmans	3 km 4,5 km 1,7 km	9,2	9/jan rust			10/jan Duurloop met stroken versnelling DLL 60' richtlijn		9	11/jan rust			12/jan Duurloop langzaam DLL 60'		9,3	34,9
week 3 13-19 jan	13/jan rust			14/jan Wisselloop 10' DLL 3 x 8' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 4,5 km 1,4 km	7,4	15/jan Versnellingen DLL 20' 4 x 1000 m p 2' DL 10' Richting Langemeersen	3 km 5,3 km 1,7 km	10	16/jan rust			17/jan Duurloop met stroken versnelling DLL 60' richtlijn		9	18/jan rust			19/jan Duurloop langzaam DLL 70' of Winterjogging Deinze		10,8	37,2
Week 4 20-26 jan	20/jan rust			21/jan Wisselloop 10' DLL 3 x 10' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 5,6 km 1,4 km	8,5	22/jan Versnellingen DLL 20' 6 x 510 m p 1' DL 10' Fietsafslag Santens	3 km 3,4 km 1,7 km	8,1	23/jan rust			24/jan Duurloop met stroken versnelling DLL 60' richtlijn		9	25/jan rust			26/jan Duurloop langzaam DLL 80'		12,4	38
Week 5 27-31 jan 01-02 feb	27/jan rust			28/jan Wisselloop 10' DLL 3 x 10' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 5,6 km 1,4 km	8,5	29/jan Fartlek DLL 20' Fartlek 30' DL 10' Voetgangersbrug	3 km 4,5 km 1,7 km	9,2	30/jan rust			31/jan Duurloop met stroken versnelling DLL 60' richtlijn		9	1/feb rust			2/feb Duurloop langzaam DLL 75'		11,6	38,3

Info

Het schema wordt opgemaakt ter voorbereiding van een halve marathon

Halve marathon aan 9 km/u = 2:20u De 10 km aan 9 km/u = 1:06u

Halve marathon aan 9,5 km/u = 2:10u De 10 km aan 10,2 km/u = 59 min

Loopevenementen:

[Zondag 12 januari: Denderlandse Winterloop in Dendermonde 14h 6km - 12km](#)

[Zaterdag 18 januari: 6de Bostrails Aalter 10h 10km - 24km - 45km](#)

[Zondag 19 januari: Winterjogging in Deinze 10h 4,6km - 8,9km - 13,2km](#)

[Zondag 26 januari: 46ste Dames -en Herenveldloop in Zottegem 12h 9km](#)

[Zondag 2 februari: 1ste Rattencross in Ronse 12h](#)

[Zaterdag 8 februari: 7de Trail Provinciaal Domein Het Leen te Eeklo 10h 6,4km - 10,6km - 21,1km - 42,195km](#)

[Zaterdag 15 februari: 1ste Geutelingen Obstacle Love Run & Walk in Brakel tussen 15h en 18h ronden 2km](#)

[Zondag 16 februari: Winterjogging in Deinze 10h 4,6km - 8,9km - 13,2km](#)

[Zondag 16 februari: 6de Enclusa Trail in Kluisbergen 12h 7km - 11km - 14km - 18km](#)

[Vrijdag 6 maart: Donkerrun in Oudenaarde van 19h tot 22h ronden van 1,7km](#)

[Zaterdag 14 maart: 7de Blaarmeersentail in Gent 14h30' 6km - 18km](#)

[Zondag 15 maart: City Trail in Oudenaarde 10h 5km - 10km](#)

[Zaterdag 21 maart: Lenteloop in Oudenaarde 14h 5,2km - 10,4km](#)

[Zondag 22 maart: Dwars door Dendermonde 13h30' 2,5km - 5km - 10km](#)

[Zondag 29 maart: 3de Marathon van Gent 9h 5km - 10km - 21,1km - 42,195km](#) 1ste objectief voor het voorjaar

Halve marathons:

Zondag 29 maart: halve marathon Gent

Zondag 29 maart: Hastings Half Marathon

Zaterdag 18 april: halve marathon - Vijfkerkenloop

Zondag 3 mei: halve marathon Krekenlopers Meetjesland St-Laureins