


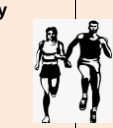


SCHEMA

februari

	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	
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 7 km	8,5	29/jan Fartlek DLL 15' 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'	12	38,3
Week 6 03-9 feb	3/feb rust			4/feb Wisselloop 10' DLL 3 x 10' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 7 km	8,5	5/feb Piramidetraining DLL 20' 2'-4'-6'-4'-2' p 2' DL 10' (2 en 4 tempo 10 km 6 tempo HM) kant Pamele kerk - Spei	3 km 5 km 1,7 km	9,7	6/feb rust			7/feb Duurloop met stroken versnelling	60' DLL 60' richtlijn	9	8/feb Lactaattest by Sarah 		9/feb Duurloop langzaam	DLL 80'/85'	13	40,2	
week 7 10-16 feb	10/feb rust			11/feb Wisselloop 10' DLL 3 x 10' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 7 km	8,5	12/feb Versnellingen DLL 20' 3 x 1200 m p 400 m DL 10' Pistetraining	3 km 3,6 km 1,2 km 1,7 km	9,5	13/feb rust			14/feb Duurloop met stroken versnelling	DLL 60' richtlijn	9	15/feb rust			16/feb Duurloop langzaam BOSLOOP by Gorik in Muziekbos of Kluisbos 	DLL 70'/75'	10	37
week 8 17-23 feb	17/feb rust			18/feb Wisselloop 10' DLL 3 x 12' DL p 3'	1,5 km 8,2 km	9,7	19/feb Duurloop met versnellingen richting den Heuvel	DL 60'	10	20/feb rust			21/feb Duurloop met stroken versnelling	DLL 60' richtlijn	9	22/feb rust			23/feb Duurloop langzaam	DLL 90'/95'	15	43,7
Week 9 24-29 feb 01 mrt	24/feb rust			25/feb Wisselloop 10' DLL 3 x 12' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km 8,2 km	9,7	26/feb Duurloop met versnellingen richting Langemeersen tot 2de afslag en verder via Minderbroederstraat terug naar stadion	DL 60'	10	27/feb rust			28/feb Duurloop met stroken versnelling Etentje KASVO joggers !!! 	DLL 60' richtlijn	9	29/feb rust			1/mrt Duurloop langzaam in ZWALM by Nathalie 	DLL 70'/75'	12	40,7

Loopevenementen:

[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 Geuteligen Obstacle Love Run & Walk in Brakel tussen 15h en 18h rondes 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 rondes van 1,7km](#)

[Zaterdag 14 maart: 7de Blaarmeersentrail 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