







# SCHEMA

Voorbereiding per maand

maart

	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 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	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  <b>Eentje KASVO joggers !!!</b>	DL 60' richtlijn	9	29/feb	rust	1/mrt Duurloop langzaam  in <b>ZWALM by Nathalie</b> 	DLL 75'- 80'	12	40,7
Week 10 02-8 mrt	2/mrt	rust	3/mrt Wisselloop 10' DLL 3 x 12' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km  8,2 km	4/mrt Fartlek DLL 20' Fartlek 40' DL 10'  Voetgangersbrug	3 km 5,5 km 1,7 km  10,2	5/mrt	rust	6/mrt Duurloop met stroken versnelling of <b>DONKERRUN</b> afstand vrije keuze	DL 60' richtlijn 	9	7/mrt	rust	8/mrt Duurloop langzaam  <b>KASVO EETFESTIJN</b> 	DLL 100'- 105'	16	44,9
week 11 9-15 mrt	9/mrt	rust	10/mrt Duurloop	DL 60'	11/mrt DLL 25' 3 x 1200 m tempo 10 km - p 2' DLL 25'  richting fietstunnel Serpentstraat	3,6 km 4,35 km 3,6 km  11,55	12/mrt	rust	13/mrt Duurloop	DL 60' richtlijn	9	14/mrt	rust	15/mrt Duurloop langzaam  of <b>CITY TRAIL Oudenaarde</b> 	DLL 60'- 65'	10	40,55
week 12 16-22 mrt	16/mrt	rust	17/mrt Wisselloop 10' DLL 3 x 12' DL p 3' DL tempo HM	1,5 km  8,2 km	18/mrt DLL 20' 3 x 800 m tempo 10 km - p 1' DLL 20'  Via Deinestraat naar Boterstraat	3,5 km 3 km 3 km  9,5	19/mrt	rust	20/mrt Wisselloop	3 x DLL 5' DL 15' tempo HM 	9	21/mrt	rust	22/mrt Duurloop langzaam	DLL 70'/75'	11	39,2
Week 13 23-29 mrt	23/mrt	rust	24/mrt Duurloop	DL 60'	25/mrt Duurloop met versnellingen  kant Liefmans	DL 60'  10	26/mrt	rust	27/mrt Duurloop met stroken versnelling	DL 60' richtlijn	9	28/mrt	rust	29/mrt Duurloop langzaam  of => <b>DOEL</b>  <b>Sofico GENT MARATHON/HALVE MARATHON</b> 	DLL 75'- 80' => 12 km	21,1	50,1

#### Loopevenementen:

[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

[Zaterdag 18 april: 11de Vijfkerkenloop in Elsegem 13h30 3,5km - 8km - 21,1km](#)

[Vrijdag 24 april: 13de Lenteloop in Deinze 19h30' 4,6km - 8,9km - 13,2km](#)

[Zondag 26 april: Flandrien Run in Meldreux 10h 6km - 10km - 16km - 26km](#)

[Zondag 3 mei: 3de Krekenlopers Marathon Omloop van het Meetjesland in Sint-Laureins 10h 5,32km - 10,64km - 21,1km - 42,195km](#)

[Zaterdag 16 mei: 2de Stropkesloop in Gent 10h30' 7km - 14km - 21km](#)

[Zondag 17 mei: Stadsloop in Gent 13h30' 5km - 5,8km - 10km](#)

[Woensdag 20 mei: Ketskesloop in Bottelare 19h 5,6km - 13,2km](#)

#### 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