



TRAININGSSCHEMA – 50KM

Oefenschema week 6

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		18 km	22 km		18 km		35 km	93
GETRAPT							

Oefenprogramma week 7

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	21 km		18 km	28 km		14 km	35 km	116
GETRAPT							

Oefenprogramma week 8

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		21 km	21 km	28 km		25 km	42 km	137
GETRAPT							

Oefenprogramma week 9

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		20 km	37 km	20 km		17 km	44 km	138
GETRAPT							

Oefenprogramma week 10

>> NIVEAU 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		20 km	41 km	34 km		20 km	50 km	165
GETRAPT							