TRAININGSSCHEMA – 80KM

Oefenprogramma week 1

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	24 km		24 km		24 km		29 km	101
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 2

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	24 km		24 km	24 km		24 km	29 km	125
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 3

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		23 km	29 km		23 km		39 km	114
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 4

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	23 km		23 km	29 km		29 km	45 km	149
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 5

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		22 km	28 km	34 km		34 km	50 km	168
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

TRAININGSSCHEMA – 80KM

Oefenschema week 6

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		28 km	34 km		28 km		55 km	145
GETRAPT								

Oefenprogramma week 7

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	33 km		28 km	44 km		22 km	55 km	182
GETRAPT								

Oefenprogramma week 8

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		33 km	33 km	44 km		39 km	66 km	215
GETRAPT								

Oefenprogramma week 9

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		32 km	59 km	32 km		27 km	70 km	220
GETRAPT								

Oefenprogramma week 10

>> NIVEAU 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		32 km	65 km	54 km		32 km	80 km	263
GETRAPT								