

TRAININGSSCHEMA START RUNNING 2020

1	Wo	5-feb	Nulmeting; 10x 1 min hardlopen - 10x 1 min wandelen
2	Wo	12-feb	10x 2 min hardlopen - 10x 2 min wandelen
3	Wo	19-feb	8x 3 min hardlopen - 8x 1 min wandelen
4	Wo	26-feb	6x 4 min hardlopen - 6x 2 min wandelen
5	Wo	4-mrt	5x 5 min hardlopen - 5x 2 min wandelen
6	Wo	11-mrt	5x 6 min hardlopen - 5x 3 min wandelen/dribbelen
7	Wo	18-mrt	4x 8 min hardlopen - 4x 3 min wandelen/dribbelen
8	Wo	25-mrt	3x 10 min hardlopen - 3x 4 min wandelen/dribbelen
9	Wo	1-apr	12-10-8-6 min hardlopen - 4x 3 min wandelen/dribbelen
10	Wo	8-apr	Testloop 2,5 km of 5 km
11	Wo	15-apr	15-10-15 min hardlopen - 3x 5 min wandelen/dribbelen
12	Wo	22-apr	Fartlek (vaartspel met verschillende afstanden en snelheden); na afloop korte evaluatie
	Ma	27-apr	Schipper Electro Omloop van Menheerse (6,7 km)